నిర్వాణ సోపానములు
ప్రజ్ఞా సందేశాలు

సంకలనకర్త :

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్ M.Sc.,

లెక్చరర్

ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాత్మక సత్సంగము

సదాశివపేట–502291, జిల్లా సంగారెడ్డి,

తెలంగాణ రాష్ట్రం, భారత్.

ప్రథమ ముద్రణ : 2021

ప్రతులు : 1000

ప్రచురణ కర్త :

శ్రీ ఎన్. బస్వరాజ్ M.Sc.,

లెక్చరర్

ఇ.నం. 3-2-115, నరేంద్రజీ రోడ్,

సదాశివపేట, జిల్లా సంగారెడ్డి

సెల్ : 9963838180

ముద్రణ :

ఋషి గ్రాఫిక్స్

లోపలికోట, సదాశివపేట, జిల్లా సంగారెడ్డి

సెల్ : 9989868053

సంకలన కర్త పరిచయము

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్ గారు నా బాల్యమిత్రులు మరియు ప్రస్తుతం ఆధ్యాత్మిక సాధనలో సహపాఠి. వారి తల్లిదండ్రులు కీ.శే. నల్ల మల్లమ్మ మరియు కీ.శే. నల్ల సంగణ బసప్ప (నల్ల సంగప్ప) గార్లు. ఇ.నెం. 3-2-115, సదాశివపేట, సంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ రాష్ట్రములో తేది 01-02-1948 న జన్మించారు.

వారు బాల్యంనుండి నిజం మాట్లాడేవారు, శిక్షిస్తారని తెల్సినా నిజం మాట్లాడుటకు భయపడేవారు కాదు. వారి తల్లిదండ్రి మరియు తాతగార్లు కూడా ఆధ్యాత్మిక రంగములో గురుస్థానములో ఉన్నవారే. వారు వారి శిష్యులు మిత్రులతో కలిసి ఇంట్లో రాత్రి భజనలు, సత్సంగము, ప్రతి శ్రావణ మాసంలో శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి వారి చరిత్ర పారాయణం చేసేవారు. పై కార్యక్రమాల్లో శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు తనబాల్యం నుండి 11వ తరగతి వరకు పాల్గొనేవారు. తరువాత 15-05-1966 లో అతనికి సువర్ణ గారితో బాల్య వివాహము జరిగింది. హైద్రాబాద్‌లో PUC; B.Sc. మరియు M.Sc. లలో ఉత్తీర్ణులైనారు.

బాల్యము నుండి అతనిపై ఇంట్లో జరిగే ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ప్రభావితం చేశాయి. B.Sc. చదివేటప్పుడు హైద్రాబాద్ లోని State Central Library లో శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస గారి బోధామృతం పుస్తకం లోని అంశాలు అతనిని చాలా ప్రభావితం చేశాయి. మరునాడే ఆ పుస్తకం కొనుక్కొని చదివాడు. ఆ తరువాత శివభక్త విజయము, పాండురంగ భక్త విజయము, మహాభక్త విజయము, రామాయణము మొదలగు పుస్తకములు కొని చదివి భక్తి మార్గములో ప్రవేశించాడు.

శివాలయాల్లో అభిషేకాలు చేయడం ప్రారంభించాడు. అతడి స్నేహితుడు శ్రీ యన్.యాదగిరి గారు కూడా పాల్గొనేవాడు. కర్ణాటక రాష్ట్రం నుండి శ్రీ లింగానందస్వామి గారు సదాశివపేటలోని శ్రీ బసవేశ్వర మందిరములో ఒక నెలపాటు ప్రవచన కార్యక్రమము నిర్వహించగా వారినుండి నల్ల బస్వరాజ్‌గారు మరియు స్నేహితుడు యన్. యాదగిరి గారు ఇద్దరు లింగదీక్ష పొందినారు. అప్పటినుండి ప్రతిరోజు లింగపూజ చేయడం ప్రారంభించారు. ఈ సమయంలో శ్రీ స్వామి శివానంద, ఋషీకేశ్ ఆశ్రమము వారి Divine Life Monthly Magazine కొరకు రూ॥

10-00 మనియార్డర్ చేయగా వారు ఒక జపమాల, శ్రీ శివానందస్వామి వారి ఫోటో మరియు Divine Life Magazine పోస్ట్ ద్వారా పంపించారు. అప్పటినుండి శ్రీ శివానంద స్వామి వారి ఫోటోకు పూజలు చేస్తూ సత్సంగములలో పాల్గొంటూ ఆధ్యాత్మిక జీవనం కొనసాగించారు. శ్రీ గడికోట సచ్చిదానందస్వామి గారి జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారాంశము మరియు ఇతర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదువుచుండెడివారు.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అనుకూలంగా ఉండుటకై ఉపాధ్యాయ వృత్తినే ఎన్నుకున్నారు. 1973లో M.Sc. ఉత్తీర్ణులైన తరువాత ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, సిద్ధిపేటలో గణితం లెక్చరర్‌గా ఉద్యోగంలో చేరుమని Appointment Order పోస్ట్‌లో వచ్చింది. కాని వారి తల్లిదండ్రులు ఈ విధంగా వారించారు “మేము అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాము, తమ్ముళ్ళు చిన్న వయస్సులో ఉన్నారు. నీవు ఉద్యోగంలో చేరి మాకు దూరంగా వెళితే మా బాగోగులు ఎవరు చూసుకుంటారు? మనకు ఉన్న ఆస్తిలో బ్రతకలేమా?” అని దుఃఖించేసరికి వారి సేవగురించి ఉద్యోగంలో చేరలేదు. ప్రైవేట్ ట్యూషన్‌లు పెరగడం, స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో పార్ట్‌టైం లెక్చరర్ ఉద్యోగం రావడంతో అతనికి సరిపడా ఆదాయం రావడం జరిగింది. వీటితో పాటు సత్సంగం, స్వాధ్యాయం కూడా సెలవు దినాలలో కొనసాగించారు. జహీరాబాద్, మర్పల్లి, సంగారెడ్డి జూనియర్ కళాశాలలలో మరియు బాప్టిస్ట్ డిగ్రీ కళాశాల, సంగారెడ్డిలో 10 సం॥లు మొత్తం దాదాపు 27 సం॥లు లెక్చరర్‌గా పనిచేయడంతో పాటు ట్యూషన్‌లు కూడా చెప్పడం కొనసాగించారు.

ఈ సమయంలో నాతోపాటు శ్రీ లక్ష్మయ్య సార్‌గారు, శ్రీ విశ్వేశ్వర్‌రావు గారు శ్రీ బస్వరాజ్ వారి సత్సంగ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నాము. తదుపరి శ్రీ వీర్‌క్రిష్ణాగౌడ్ గారు, శ్రీ శివరామ్‌సింగ్‌గారు, శ్రీ మల్లయ్య (కండక్టర్) గారు, శ్రీ మధుసూదన్ గారు, శ్రీ క్రిష్ణాగౌడ్‌గారు చేరినారు. శ్రీ లక్ష్మయ్యసార్ గారి ద్వారా మా గురువు గారు శ్రీ నారాయణస్వామి (సంగారెడ్డి) గారు పరిచయమైనారు. వారు అప్పటికే శివానంద ఆశ్రమము, ఋషికేశ్, హిమాలయాలలో 5 సంవత్సరములు తీవ్రసాధన చేసియున్నారు. శ్రీ శివానంద స్వామి వారి ఆజ్ఞతో గృహస్తాశ్రమములో ప్రవేశించినారు. గురువు గారికి శ్రీ శివానందస్వామి వారి ఆజ్ఞతో సదాశివపేటలోని

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్ గారి ఇంట్లో, శ్రీ లక్ష్మయ్యగారి ఇంట్లో మరియు శ్రీ నెల్లిగి అశోక్ గారి ఇంట్లో ఆదివారాలలో సత్సంగం జరిపేవారు. గురువుగారు దాదాపు 7 సంవత్సరాలు ఈ సత్సంగం కార్యక్రమాలు సదాశివపేటలో కొనసాగించారు.

ఈ కాలంలోనే తేది 8-11-1990 శుక్రవారం గంగానది (గంగకత్వ సదాశివపేట) ఒడ్డున కార్తీక పౌర్ణమి నాడు ఉదయం శివ మహామంత్ర దీక్ష శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారికి శ్రీ నారాయణస్వామి గారు అనుగ్రహించారు. సుమారు 25 మంది సభ్యులలో శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారికి మాత్రమే ఈ అనుగ్రహం కలిగింది. శ్రీ బస్వరాజ్ గారు గురు దక్షిణ ఏమివ్వాలని శ్రీ నారాయణస్వామి గారిని అడుగగా నేనిచ్చిన జ్ఞానం అందరికి పంచు మరియు ఎవరినుండి కూడా డబ్బు తీసుకోవద్దని తెలియజేశారు. శ్రీ నారాయణస్వామి వారు మరణానికి 7 రోజుల ముందు, తాను 7 రోజుల తరువాత దసరారోజు మరణిస్తానని తెలుపగా శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు శక్తిపాతం దీక్షనొసంగమని అభ్యర్థించగా తాను మరణం తరువాత భువర్లోకంలో దాదాపు 2 నెలలు వుంటానని అక్కడ నుండి వెళ్ళేటప్పుడు అనుగ్రహిస్తానని మాట ఇచ్చారు. గురువుగారు మరణం తరువాత రెండుమూడుసార్లు స్వప్నంలో ధ్యానంలో దర్శనం ఇచ్చి జ్ఞానం తెలిపారు. 7 నెలల తరువాత 17-07-1997 ఆదివారం మధ్యాహ్నం 1-30 సమయంలో ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు సూక్ష్మశరీరంతో ధ్యానంలో శక్తిపాత దీక్షనొసంగినారు. కుండలిని జాగృతమై షట్‌చక్ర భేదనం, ఆజ్ఞాప్రవేశం జరిగి, దివ్యమైన దర్శనాలు, దివ్యమైన ఆనందం లభించింది. ప్రజ్ఞ మేలుకొని అతనితో సంభాషించడం మొదలైందని శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు మాతో తెలిపారు.

అప్పటినుండి సత్సంగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం కొనసాగిస్తున్నారు. భక్తులు ఆహ్వానించడంతో నందికంది, జహీరాబాద్, సంగారెడ్డి, సిద్ధిపేట్, రాయికోడ్, బీరంగూడ దివ్యజీవన సంఘము, బర్దీపూర్ ఆశ్రమములో శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు సత్సంగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించినారు.

శ్రీ ఈశ్వరమార్కండేయ మందిరము, సదాశివపేట యందు 2005 సం॥ నుండి ప్రతి ఆదివారము మరియు 2008 సం॥ నుండి ప్రతిరోజు ఉదయం 8 నుండి 9 గంటల వరకు శ్రీ బస్వరాజ్ గారి ఆధ్వర్యంలో

సత్సంగ్ కార్యక్రమములు నిర్వహించబడుచున్నవి. ప్రతి పండుగ రోజున సంబంధిత దైవము యొక్క 1) భీజ మంత్రము, 2) గాయత్రి మంత్రము, 3) మహా మంత్రములు చదువుచూ ప్రతి మూడు మంత్రములకు ఒక పుష్పమును అర్పిస్తూ 108 పుష్పములచే పూజా కార్యక్రమము నిర్వహించ బడుచున్నది. శ్రీ ఈశ్వరమార్కండేయ మందిరంలో జరిగే సత్సంగ్ కార్యక్రమము ప్రేరణతో శ్రీ బసవేశ్వర మందిరములో కూడా నవంబరు 2020 సం॥ నుండి శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారి ఆధ్వర్యంలో ప్రతి ఆదివారము సాయంత్రం 6 నుండి 7-30ని॥ల వరకు సత్సంగ్ కార్యక్రమము, ధ్యాన సాధన కొనసాగుతుంది.

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు ఆధ్యాత్మిక సంశయాలతో వచ్చు భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారములు తెలియజేయుచున్నారు. నిత్యము జప, తప, ధ్యానాదులు ఆచరించుచూ సాధకులకు మార్గదర్శకముగా ప్రయోగాత్మకముగా సత్సంగములు నిర్వహించుచున్నారు.

శ్రీ నారాయణస్వామి వారు ఉన్నపుడు ఏ జ్ఞానమునైతే పొందినామో ఇపుడు కూడా శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారి ద్వారా వేరే ఇతర ఆశ్రమములకు వెళ్ళే అవసరము లేకుండానే ఎలాంటి కొరతలేకుండా జ్ఞానము, సంశయ నివృత్తి కలుగుచున్నది.

సత్సంగములో పాల్గొనిన శిష్యులయొక్క జీవనశైలి మార్పుచెంది ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఉన్నతి చెందినారు. వారియొక్క కుటుంబ సభ్యులు కూడా పారమార్థిక విషయాలయందు ఆసక్తిని కనబరుస్తున్నారు.

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారి వద్దకు వచ్చు శిష్యులు మరియు జిజ్ఞాసులు, మానసిక వత్తిడి నుండి ఉపశమనము మరియు ఆశ్రయము పొందుచున్నారు (Shelter to get relief from stress and strain).

వి. వీరన్న
MRO (Retd)
సదాశివపేట

విషయ సూచిక

క్ర.సం.	విషయము	పేజి నం.
1.	ఆధ్యాత్మిక ప్రారంభ సాధనలు	1
2.	త్రికరణ శుద్ధి	3
3.	సాధన క్రమము	4
4.	సాధన చతుష్టయము	5
5.	కర్మయోగము–బ్రహ్మయోగము	7
6.	రాజయోగము	
	i) సాంఖ్యము	15
	ii) తారకము	18
	iii) అమనస్కము	18
	iv) మహావాక్య విచారణ	19
7.	లక్ష్యత్రయ సాధన	
	i) బాహ్య లక్ష్యము	23
	ii) మధ్య లక్ష్యము	23
	iii) అంతర్లక్ష్యము	24
8.	అష్టాంగ యోగము	25
	i) ప్రాణాయామము	26
	ii) ప్రత్యాహారము	30
9.	హంస స్వరూపము–స్వర పరీక్ష	34
10.	కుండలినీ యోగము	37
11.	షట్చక్రములు	42
	i) మూలాధార చక్రము	45
	ii) స్వాధిష్ఠాన చక్రము	47
	iii) మణిపూరక చక్రము	49

క్ర.సం.	విషయము	పేజి నం.
	iv) అనాహత చక్రము	51
	v) విశుద్ధ చక్రము	53
	vi) ఆజ్ఞా చక్రము	56
	vii) సహస్రారము	60
12.	స్థిత ప్రజ్ఞుడు	61
13.	గురుపాద నమస్కారము	63
14	వివేక ఖ్యాతి యొక్క సాక్షాత్కారము	
	i) ప్రకృతి పురుష వివేకము	64
	ii) ధర్మమేఘ సమాధి	66
	iii) ఋతంబర ప్రజ్ఞ	67
15.	ఆత్మ సాక్షాత్కారము	68
16.	బిందువు	71
17.	సమాధి	79
18.	మోక్షము మరియు ఆత్మజ్ఞాన సోపానములు	85
19.	ఔర (Aura)	88
20.	ప్రజ్ఞ నుండి వచ్చు సందేశాలు	91
21.	108 పుష్పములతో దేవతార్చన	110
22.	దివ్య సందేశములు	115
23.	విశ్వ ప్రార్థన	117

ముందుమాట

ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాత్మిక సత్సంగ నిర్వాహకుడినైన నేను మా గురువు గారైన శ్రీ నారాయణస్వామి గారి దివ్యానుగ్రహము వలన ఈ గ్రంథములో యోగసాధన ప్రారంభ అంశాల నుండి మోక్షసిద్ధి పొందేవరకు గల అంశాలు వేరువేరు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలనుండి సేకరించి వ్రాయబడినవి మరియు స్వానుభవాలైన ప్రజ్ఞా సందేశాలను ఇక్కడ పొందుపర్చబడినవి. ఈ గ్రంథములోని ప్రధాన అంశాలైన రాజయోగము, కుండలినీ యోగము, స్థిత ప్రజ్ఞుడు, వివేక ఖ్యాతి, ఆత్మ సాక్షాత్కారము, బిందువు, సమాధి, మోక్షము మొదలగు అంశాలను ప్రత్యేక శ్రద్ధతో చదువగలరని పాఠకులకు మనవి. ఈ గ్రంథము రూపు దిద్దుకొనుటలో శ్రీ డి. మధుసూదన్‌రావు, మేనేజర్ (గజిటెడ్) పశువైద్య మరియు పశుసంవర్ధక శాఖ, సదాశివపేట గారి కృషి ప్రశంసనీయము. సత్సంగ్ సభ్యుల ప్రోత్సాహము, ధన సహాయము వలన ఈ గ్రంథము రూపుదిద్దుకొనినది.

నల్ల బస్వరాజ్ M.Sc.,
లెక్చరర్
సదాశివపేట, జి॥ సంగారెడ్డి.

1. ఆధ్యాత్మిక ప్రారంభ సాధనలు

1. **దేవాలయములను దర్శించుట, ప్రార్థన, శ్లోకాలు చదువుతూ నమస్కరించవలెను.**

❖ ఓం గురుబ్రహ్మా గురుర్విష్ణు గురుదేవో మహేశ్వరః
గురుసాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురువేనమః

❖ ఓం శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోప శాంతయే

❖ ఓం సర్వ సమ్మోహిన్యాయి విద్మహే విశ్వజననీ ఆయి ధీమహి
తన్నో శక్తి ప్రచోదయాత్

❖ ఓం త్ర్యయంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనం
ఊర్వారుక మివబంధనాత్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్

❖ ఓం దశరథాయ విద్మహే సీతావల్లభాయ ధీమహి
తన్నో రామ ప్రచోదయాత్

ఇంకా ఇతర దేవతల ప్రార్థన శ్లోకాలు కూడా నేర్చుకొని చదువవచ్చు, పూజలు, లింగాభిషేకములు చేయవలెను.

2. **నిత్యానుష్ఠానం :-**

ఉదయం స్నానం చేయగానే క్రింది శ్లోకాన్ని పఠిస్తూ సూర్యునికి నమస్కరించవలెను.

"ఓం ప్రభాకరాయ విద్మహే దివాకరాయ ధీమహి।
తన్నో సూర్య ప్రచోదయాత్॥

తరువాత ఇంట్లోగల మూర్తులను గాని, పటమును గాని పూజించి నమస్కరించవలెను.

3. **భూతయజ్ఞం :-** చీమలకు చక్కెర వేయుట, ఆవులకు ఆహారం ఇచ్చుట, పిండితో చేసిన 108 పచ్చి రొట్టెముక్కలపై (కాల్చకుండానే) ఓం నమఃశివాయ మంత్రమును వ్రాసిన కాగితం చీటీలను అతికించి ఉండలుగా చుట్టి ప్రవహించే వాగునీళ్ళలోని చేపలకు ఆహారంగా వేయవలెను.

4. వాసనాత్రయమునకు గురికాకుండుట :

- ❖ **దేహవాసన :** తెల్లని తలవెంట్రుకలకు నల్లరంగు వేయుట, పరిమళ ద్రవ్యములు (సెంట్లు) పూసుకొనుట, అందంగా కనబడునట్లు దుస్తులు ధరించుటవంటి దేహభ్రాంతి వదులుకోవాలి.
- ❖ **శాస్త్రవాసన :** ఆ శాస్త్రములో ఏముందో, ఈ శాస్త్రములో ఏముందో అంటూ ఎల్లప్పుడు శాస్త్రాలను చదువుటను వదులుకోవాలి.
- ❖ **లోకవాసన :** క్రికెట్ ఆటగురించి, రాజకీయాల గురించి పేపర్లలోని వార్తలగురించి పిచ్చిగా ఆసక్తిచూపుట వంటి వాటిని మానుకోవాలి.

రోడ్డుపై నడుచునపుడు ఎదురయ్యే దేవాలయాలలోని దేవతల ప్రార్థన శ్లోకాలను మనసులో తలచుకొని మనస్సులోనే నమస్కరించవలెను.

5. అందుబాటులోనున్న సత్సంగ సభలయందు పాల్గొనవలెను.

6. దైవదర్శన కార్యములను వాయిదావేయకూడదు.

ప్రథమం గురుకార్యం, ద్వితీయం దైవకార్యం, తృతీయం అతిథికార్యం, చతుర్థం స్వకార్యం.

7. పురుషార్థాలు నాలుగు : ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలు

ధర్మమార్గంలో డబ్బు సంపాదించి, కోరికలను ధర్మమార్గంలో తీర్చుకొని మోక్షం కొరకు సాధనలు చేయాలి. అందుకు దైవానుభవంగల సద్గురువును ఆశ్రయించాలి.

8. ఆధ్యాత్మిక సాధన : ఆశ, నిరాశలు, దుర్వ్యసనాలు, దుఃఖాలు, బాధలు, కష్టాలు, ఎదుటి వ్యక్తులను మోసంచేయుట, మూఢనమ్మకాలు, ద్రోహము, అబద్దాలు మొదలగువాటి వలన ఆశించి జీవితమును గడుపుతున్న జీవునికి, సమస్యలకు పరిష్కారములు చూపి మనశ్శాంతిని ప్రసాదించేదే ఆధ్యాత్మిక సాధన.

9. చదువవలసిన పుస్తకములు : శ్రీమద్భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, రామకృష్ణ పరమహంస భోధామృతము, వేమనపద్యాలు, శరభాంక లింగ శతక పద్యాలు, ఆత్మవిజ్ఞానము, నారదభక్త సూత్రములు మొదలగునవి.

౨. త్రికరణ శుద్ధి (భగవద్గీత-17అ)

1. శరీరము (14 శ్లోకం)

దేవద్విజ గురుప్రాజ్ఞ పూజనం శౌచమార్జవం ।
బ్రహ్మచర్య మహింసా చ "శరీరం" తప ఉచ్యతే॥

తా॥ దేవతలు, బ్రహ్మనిష్టులు, గురువులు, ప్రజ్ఞాశీలురైన మహనీయులు మున్నగువారిని పూజించుట, శౌచము, ఋజుత్వము, బ్రహ్మచర్యము, అహింస, మున్నగు సుగుణములు కలిగియుండుట "శారీరక" తపస్సు అనబడును.

2. వాచకం (వాక్కు) (15 శ్లోకం)

అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియ హితం చ యత్
స్వాధ్యాయాభ్యాసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే॥

తా॥ ప్రియముగా, సత్యముగా మాట్లాడుట, స్వాధ్యాయము గావించుట "వాచక" తపస్సు అనబడును.

3. మనస్సు (16 శ్లోకం)

మనఃప్రసాద సౌమ్యత్వం మౌనమాత్మ వినిగ్రహః।
భావసంశుద్ధిరిత్యే త త్తపో మానస ముచ్యతే ॥

తా॥ మనోనైర్మల్యం, మౌనము, ఆత్మ సంయమనము, భావశుద్ధి "మానసిక తపస్సు" అనబడును.

శరీర (కాయ) దోషములు: చోరత్వం, జారత్వం, హింసలు చేయుట.

వాక్కు దోషములు : అబద్ధాలు ఆడుట, నిందలు పలుకుట, పరుషములు పలుకుట, వదరుబోతుతనము.

మనస్సు దోషములు : ఆశ, చింత, బుద్ధిమాంద్యము.

3. సాధన క్రమము

1. శరీర శుద్ధి : స్నానము

2. వాక్కు శుద్ధి : ప్రార్థనలు, కీర్తనలు, శ్లోకాలు, భజనలు, సుప్రభాతాలు. పరమాత్ముడు ఎప్పుడు మేల్కొనే వుంటాడు. కాని మనలో మేల్కొనిలేనట్లు అజ్ఞానం, మాయతో కప్పబడి వుంటాడు. ఆ అడ్డు తొలగించుటకై సుప్రభాతసేవ, భక్తవిజయాలు మొదలగు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు చదువుట.

3. పాణి శుద్ధి : పరమాత్ముని సాకార రూపములో పూజించుట, లింగాభిషేకము చేయుట, పూలు, అక్షింతలు చేతులతో సమర్పించుట ఇతరులను కలిసినప్పుడు మనమే ముందుగా నమస్కరించి వారిలోని ఆత్మకు నమస్కరించే భావము కలిగియుండుట, దానధర్మాలు చేయుట.

4. పాద శుద్ధి : దేవాలయములకు నడిచి వెళ్ళి ప్రదక్షిణలుచేసి నమస్కరించుట, సాష్టాంగ నమస్కారములు చేయుట.

5. ప్రాణ శుద్ధి : ప్రాణాయామము

6. మనస్సు శుద్ధి : ధ్యానం, త్రాటకసాధన.

7.వైరాగ్యము : ఆత్మ విచారణ

8. వివేకము : జ్ఞానం, విజ్ఞానము (అనుభవ జ్ఞానము)

9. చిత్త శుద్ధి : చిత్త శుద్ది కలిగి, ఆత్మ చైత్యనము, ప్రజ్ఞలు జీవునికి అహంకారమును నశింపజేసి దివ్యానుభవ ఆనందము కలుగజేయుట.

10. అర్హతగల సాధకునికి : గురు శక్తిపాతం వలన కుండలిని జాగరణ, షడ్చక్ర భేదనము, ఆజ్ఞాచక్రము తెరచుకొనుట, ప్రజ్ఞ మేలుకొనుట.

11. బిందు దర్శనం : ఆజ్ఞాచక్రము ప్రవేశం వల్ల ప్రజ్ఞ మేల్కొన్న తర్వాత బిందు దర్శనమవుతుంది. ఇది తల వెనుక జుట్టు వద్ద వుంటుంది. సంస్కృతములో బింద్ అనగా Split అని అర్థము. బిందువు నుండి మన శరీరము ఏర్పడింది. బిందువు చేరడంవల్ల అక్కడ మనస్సు లయమవుతుంది. కావున బిందు స్థానమును అమనస్క స్థితి అంటారు.

4. సాధనా చతుష్టయము

1. నిత్యానిత్య వస్తు వివేకము : బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్య అని తెలియుట (బుద్ధి నిశ్చయిస్తుంది)

2. ఇహాముత్రార్థ ఫలభోగ విరాగము లేదా వైరాగ్యము : వనితాది భోగంబులు (ఇహములో), స్వర్గాది భోగంబులు తుచ్ఛములని తెలియుట. (మనస్సు కోరును, చలించును)

3. శమాది షట్క సంపత్తి :

- i) శమము : అంతరేంద్రియ నిగ్రహము.
- ii) దమము : బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహము.
- iii) ఉపరతి : అరిషడ్వర్గములను జయించుట లేదా అంతర్ముఖం చెందుట.
- iv) తితీక్ష : సుఖదుఃఖములను ఓర్చుకొనుట.
- v) శ్రద్ధ : శృతి ఆచారములందు విశ్వాసముంచుట.
- vi) సమాధానము : గురు వాక్యములను, శాస్త్ర సమ్మతముగా విని సమాధానపడుట.

4. ముముక్షత్వము : మోక్షము నందు ఆపేక్ష కలిగియుండుట.

పంచ క్లేశములు

అవిద్య : అనగా బుద్ధి విపరీతముగా మారుట.

అస్మిత : అనగా ఆత్మయొక్క శక్తి మరియు చిత్త శక్తి ఒకటిగా అనిపించుట

రాగం : తీవ్రమైన కోరిక

ద్వేషము : ఇష్టము లేకపోవుట.

అభినివేశము : మరణించుట యందు భయము.

సంస్కారములు, వాసనలు, వికారములు ఈ పంచక్లేశముల సంతానమే.

చిత్త వృత్తులు

1. ప్రమాణము (ప్రత్యక్షము, అనుమానము, ఆగమము)

2. విపర్యయము, 3. వికల్పము, 4. నిద్ర, 5. స్మృతి.

ప్రత్యక్ష ప్రమాణము : ఏ వస్తువు పేరు చెప్పుచున్నామో అది ఎదురుగా వుంటే ప్రత్యక్ష ప్రమాణము.

అనుమాన ప్రమాణము : ఒక వస్తువును చూడగా మరియొక్క వస్తువు యొక్క అనుమానం కలుగును, అచట అనుమానము ప్రమాణముగా ఏర్పడును. (ఉదా: దూరంగా అడవిలో పొగ వస్తూవుంటే అచట అగ్ని వున్నదను అనుమానము కలుగును)

ఆగమ ప్రమాణము : ఏదైతే పూర్వమునుండి వస్తూవున్నదో దానిని ఆగమ ప్రమాణం అందురు. చాలామంది మహాత్ములు ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేశారు. వారి రచనలు, వచనములు, ఆగమ ప్రమాణములుగా చెప్పబడును.

విపర్యయము : అనగా మిథ్యాజ్ఞానము మనం ఏది చెబుతామో దానికి అనురూపముగా అచట ఉండదు. (ఉదా: రామ్‌లాల్ వస్తుంటే దూరము నుండి చూచి అతనిని కిషన్‌లాల్ అనుకోవడము)

నిద్ర : ప్రపంచము కనిపిస్తుంటే జాగ్రతావస్థ అంటాము. నిద్రావస్థలో జగత్తు లీనమైపోవును. కాని మనుష్యుని జ్ఞానయంత్రము (చిత్తము) పనిచేయుచునే యుండును. ప్రపంచము లేకపోయినను అది చూచుచునే యుండును. దీనినే నిద్రావస్థ అందురు. సాధనాకాలమునందు నిద్ర రాకుండా నిరోధించాలి.

స్మృతి : సాధకుడు క్షణకాలమైనా ప్రపంచములో తన సంబంధమును విచ్ఛేదమొనర్చుకొనును. అప్పుడు అతని చిత్తమునందు సంచిత సంస్కారములు ఉదయించి అది వృత్తులను కలిగించును. ఈ సంస్కారములు బాహ్యమైన అనుకూలత కలిగియుండుట లేక అనుకూలత లేకపోవుట రెండు దశలలోను పుట్టుచు వాసనారూపమును ధరించును.

చిత్త భూమికలు

1. మూడం : చిత్తవృత్తులను నిరోధించే ప్రయత్నం, నిద్ర, ఆలస్యం, అనాలోచితములలో, తమోగుణములలో సాగుతుంది.

2. క్షిప్తం : చిత్తవృత్తులను త్రోసివేయుట.

3. విక్షిప్తం : చిత్తవృత్తులను విసరివేయుట.

4. ఏకాగ్రం : చిత్తవృత్తుల నిరోధం సత్వగుణపరంగా జరుగుతుంది.

5. నిరుద్ధం : చిత్తవృత్తులను నిరోదించే ప్రయత్నం గుణాతీతస్థాయిలో జరుగుతుంది.

నోట్ : లౌకిక దృష్టిని పూర్తిగా అతిక్రమించినప్పుడే చిత్తవృత్తులన్నీ నిరోధింపబడుతాయి.

షడ్భావ వికారములు

1. జన్మ, 2. స్థితి, 3. పరిణామం, 4. పెరుగుట, 5. క్షీణించుట, 6. నశించుట.

షడూర్ములు

1) ఆకలి దప్పికలు – ప్రాణ ధర్మములు

2) శోక మోహాలు – మనో ధర్మములు

3) జరా మరణములు – దేహ ధర్మములు

5. కర్మయోగము, బ్రహ్మ యోగము

దేవునియొక్క చట్టము, పరిపాలన గురించి తెలుసుకోవాలని అనుకున్నవారు ఇప్పటినుండి అయినా మాయవైపు పోకుండ, దేవునివైపు పోవుటకు, గతములో మనము చేసుకున్న పాపముల (కర్మల) నుండి బయటపడుటకు, సులభమైన ఉపాయమును చెప్పదలచుకున్నాము. ఆ ఉపాయమును కూడ ఆరవ శాస్త్రమైన బ్రహ్మవిద్యాశాస్త్రములో గల

ఆధారముతోనే చెప్పుచున్నాను. ఒక మనిషి మృత్యుకూపము, నరకకూపము అయిన ప్రపంచమును వదిలి పరమాత్మ అయిన దేవునివద్దకు చేరాలంటే, ప్రస్తుతము భక్తికోవకు చెందనవి మరియు అందరూ ఆచరించునవి అయిన వ్రతక్రతువులూ, యజ్ఞయాగాదులు, వేదాధ్యయనములు, వేద మంత్రములను చదువుట ద్వారా చేయు ఆరాధనలు, ప్రపంచములోనున్న దానములైన గోదాన, భూదాన, అన్నదాన, ధనదాన మొదలగు దానములు, చిన్న ధ్యానము నుండి పెద్ద తపస్సులు మొదలగునవన్నియు దేవుణ్ణి చేరుటకు పనికిరావు. ఈ విధానములు దేవుణ్ణి తెలియుటకు పనికిరావు. ఈ విధానముల వలన దేవున్ని తెలియుటకు శక్యముకాదు అని భగవద్గీత యందు విశ్వరూపసందర్శన యోగము అను అధ్యాయములో 48వ శ్లోకమున మరియు 58వ శ్లోకమున భగవంతుడే స్వయముగా చెప్పాడు. ప్రస్తుత కాలములో భక్తి అనునది ఎవరికైనా ఉంటే, అది పైనచెప్పిన విధానములోనే ఉంటుంది. అటువంటపుడు వారు భక్తి విధానములో పడిన శ్రమ, ఖర్చు అన్ని వృథాయేనని చెప్పవచ్చును. ఇది నామాట కాదు గీతలో భగవంతుని మాటని గుర్తుంచుకోవాలి.

మనము చేయుపూజలు, అర్చనలు, యజ్ఞములు, మ్రొక్కుబడులు, ముడుపులు అన్నీ వృథా అయితే ఇక సరియైన మార్గమేది అని ఎవరైనా అడుగవచ్చును. దానికి సమాధానము భగవద్గీతలోనే కలదు. దేవుణ్ణి తెలియాలంటే, దేవునివద్దకు చేరాలంటే 'యోగము' అనుమార్గము తప్ప వేరు మార్గములేదు. యోగము అనునది ధ్యానములు, తపస్సులకంటే, యజ్ఞములకంటే, దానములకంటే ప్రత్యేకమైనది. భగవద్గీతలో భగవంతుడు యోగము రెండు రకములుగా ఉన్నదనీ ఒకటి కర్మయోగము, రెండు బ్రహ్మయోగము అని చెప్పి వాటి ఆచరణ కూడా చెప్పియున్నాడు. ఈ రెండు యోగ విధానములు మనిషిని దేవునివద్దకు చేర్చునవే. కర్మ, బ్రహ్మ అను రెండు యోగములను తెలుసుకొంటే అవి ప్రస్తుతమున్న భక్తి విధానములకంటే సులభమైనవే. అర్చనలు, యజ్ఞములు, తపస్సులకంటే

సులభమైనవేకాక, ఏమాత్రము ఖర్చు, శ్రమలేవని చెప్పవచ్చును. **యోగములలో కర్మయోగము నందు మనలోని అహమును అణచి వేయడమే మనము చేయవలసిన పని.** ఇందులో పైసా ఖర్చు వుండదు. ఇకపోతే **బ్రహ్మయోగములో మనలోని మనస్సును అణచివేయడమే పనిగా ఉన్నది.** ఇందులో కూడా ఏ ఖర్చూలేదు. శరీరములో అహమును, మనస్సును అణచివేయడము అలవాటు మీద ఆధారపడివుంటుంది. అలవాటు శ్రద్ధ వలన లభిస్తుంది. చివరకు శ్రద్ధకూడా కష్టమూ, ఖర్చూలేనిదే! ఏ కష్టము, ఖర్చులేని సులభమైన విధానమును భగవంతుడు చెప్పితే అటువంటి వాటన్నిని వదిలి, వ్యయప్రయాసలతో కూడుకొన్న భక్తినే మనిషి ఆచరించుచున్నాడు. కష్టము, ఖర్చుతో కూడుకొన్న పని అయిన భక్తివిధానములో ఒకదానిని ఉదాహరణకు చెప్పుకొందాము.

ఒక వ్యక్తి వెంకటేశ్వరస్వామికి నాకు వ్యాపారములో లాభమువస్తే అందులో పదవవంతు నీ హుండీలో వేస్తానని మ్రొక్కుకున్నాడు. సంవత్సరము తర్వాత తన వ్యాపారములో కొంత లాభము కనిపించగా వెంకటేశ్వరస్వామికి మ్రొక్కుకున్నట్లు వచ్చిన లాభములో పదవవంతు, తిరుపతికి వెళ్ళి వెంకటేశ్వరస్వామి హుండీలో వేసివచ్చాడు. అక్కడికి పోయి, ఒక లక్షరూపాయలను హుండీలో వేసివచ్చుటకు మొత్తము ఆరు రోజుల కాలము పట్టినది. వెంకటేశ్వరిస్వామి దర్శనమునకు వరుసలో రెండు రోజులు నిలబడవలసివచ్చినది. తన ఊరిలో బయలుదేరినప్పటి నుండి ఒకప్రక్క కష్టము, ఒకప్రక్క ఖర్చు రెండూ తగులుకొన్నాయి. అలా మొదట వ్యాపారము మొదలుపెట్టినప్పుడు ప్రారంభించిన భక్తి, వ్యాపారము పెరుగుకొద్దీ, లాభము వచ్చుచుండుట వలన వెంకటేశ్వరిస్వామియే నాకు డబ్బులు ఇస్తున్నాడనీ, ఆయన వల్లనే నా వ్యాపారము అభివృద్ధి అగుచున్నదని తలచిన ఆ భక్తుడు, ప్రతి సంవత్సరము కొండకుపోయి గుండు కొరిగించుకొని ముడుపులు చెల్లించి వచ్చుచుండెను. అతను చేయు వ్యాపారములో విపరీతమైన లాభము వచ్చినది. కావున కొన్ని

సంవత్సరములలోనే అతను కోటీశ్వరుడైపోయాడు. అదంతయు వెంకటేశ్వరస్వామి తనమీద దయ చూపడము వల్లనే జరిగినదని అనుకొన్నాడు. ఆ విధముగా అతనికి వెంకటేశ్వరస్వామి మీద ప్రగాఢమైన విశ్వాసము ఏర్పడినది.

తాను చేయు వ్యాపారములో వచ్చు విపరీతమైన లాభములో కోట్ల రూపాయలను హుండీలో వేయడము మానివేసి, వెంకటేశ్వరిస్వామికి బంగారు ఆభరణములను శాశ్వతముగా తగినట్లు చేయించాలనుకొన్నాడు. అనుకొన్న తక్షణమే స్వామి ప్రతిమకు తగినట్లు కిరీటమును చేయించాలను కొన్నాడు. 42 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి బంగారు కిరీటమును చేయించాడు. ఒక శుభ దినము ఆ కిరీటమును వెంకటేశ్వరస్వామికి తిరుమలకు పోయి సమర్పించి వచ్చాడు. తర్వాత రెండు సంవత్సరముల నుండి ఆ వ్యక్తికి నష్టాలు రావడము మొదలైనవి. నష్టములో అపార నష్టము ఏర్పడినది. తాను చేయు వ్యాపారము అక్రమమని ప్రభుత్వమే ఆటంకపరచినది. తన వ్యాపారమే నిలిచిపోయినది. అలా నిలిచిపోవడమే కాక, కోర్టు వ్యవహారములో కూడా చిక్కుకోవలసి వచ్చినది. ఈ విధముగా ఒకదానికొకటి అన్ని వ్యతిరేకములే ఎదురైనాయి. దీనిని బట్టి చూస్తే ఇంతవరకు వెంకటేశ్వరుడు ఆదాయమును చేకూర్చినాడు. ఇప్పుడెందుకు ఆదాయమను చేకూర్చలేదు అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఆ ప్రశ్నకు జవాబును చూస్తే ఈ విధముగా కలదు.

మానవ జీవితములో ప్రతిదీ జరుగుటకు ఒక కారణముంటుంది. ప్రతిపనికి గల హేతువును చూస్తే, ఆ హేతువు గత జన్మలలో మనము చేసుకొన్న పాపపుణ్యములని తెలియుచున్నది. వెంకటేశ్వరస్వామి భక్తునికి జీవితములో పుణ్యము అమలుకొచ్చిన దానివలన, అతను చేయుచున్న వ్యాపారములో లాభము రావడము మొదలయింది. జ్యోతిష్యశాస్త్రము ప్రకారము అతనికి పుణ్య ఫలితమునిచ్చు మంచి దశ ఉండుటవలన, ఆ లాభము వచ్చింది లాభమునకు హేతువు తన పుణ్యమని తెలియని ఆ

వ్యక్తి, అదంతయు వేంకటేశ్వరుని ద్వారానే వచ్చిందనుకొని స్వామికి ముడుపులు చెల్లిస్తూ, చివరకు గొప్ప కిరీటమునే చేయించాడు. పుణ్యము అయిపోయిన వెంటనే లాభము రాకుండా పోవడమేకాక పాపఫలితముగా కష్టాలు కూడా మొదలైనాయి. దీనినిబట్టి చూస్తే మొదట లాభమునకుగానీ చివరి నష్టమునకుగానీ వెంకటేశ్వరస్వామి ఏమాత్రము కారకుడు (హేతువు) కాదు. మీరు ఆరాధించు దేవుడు, మీకు ఏమీ ఇవ్వడు అను విషయమును మనము తెలుసుకొనుటకు భగవంతుడు భగవద్గీతలో ఈ విధముగా చెప్పాడు. (విజ్ఞానయోగము 20,21,22,23,24 శ్లోకముల సారాంశము) 1) ఆశ అను గుణముచేత కట్టబడినవారై, నియమ నిష్ఠల ప్రకారము దేవుడుకాని ఇతర దేవతలను కొందరు మనుషులు ఆరాధిస్తున్నారు. 2) ఎవరు ఏ దేవతను పూజించదలచుకొన్నారో, ఆ దేవతాభక్తి మీదనే వారికి శ్రద్ధ ఉండునట్లు నేను చేయుచున్నాను. 3) అతను శ్రద్ధతో దేవతను ఆరాధించగా దానివలన అతను కోరుకున్న కోర్కెలు నెరవేరునట్లు నేనే చేయుచున్నాను. 4) తెలివితక్కువారు పొందు ఫలితము కూడా అంతమాత్రమే ఉంటుంది. దేవతాభక్తులెల్ల దేవతలనే పొందగా, నా భక్తులందరు నన్ను పొందగలరు. 5) బుద్ధిలేనివారు కొందరు నాశనములేని, ఉత్తమమైన నా గొప్పతనమును తెలియక, కనిపించని నన్ను కనిపించే దేవతగా లెక్కించుచున్నారు. దేవతలను పూజించువారు, నావైపు రాకూడదను భావముతో, వారి కోర్కెలను దేవుడే నెరవేర్చుచున్నాడు. అది తెలియక వారు పూజించు దేవతే మాకోర్కె నెరవేర్చినదని, దేవతాభక్తులు అనుకోవడము జరుగుచున్నది. వెంకటేశ్వరస్వామి భక్తుడు కూడా అలాగే అనుకున్నాడు. నా కోర్కెలు నెరవేర్చి, నాకు లాభమొచ్చునట్లు చేశాడని కొన్ని కోట్లు హుండీలో వేయడమేకాక, గొప్ప కిరీటమును కూడా చేయించాడు. తన కోర్కెలను వెంకటేశ్వరుడు నెరవేర్చలేదను అసలు విషయము ఆ భక్తునికి తెలియదు. ఇప్పుడు నేను చెప్పినా వినే స్థితిలో వుండడు.

ప్రతి పనికి కనిపించని ఫలితముండును కదా! వెంకటేశ్వరస్వామి భక్తుడు చేసిన ఆరాధనలకు ఫలితముండదా అని కొందరడుగవచ్చును. దానికి జవాబు కనిపించే ఫలితమును దేవుడే ఇచ్చి, తనవైపు రాకుండా చేసుకొంటాడు. ఇక కనిపించని ఫలితము వలన పుణ్యము వస్తుంది. పుణ్యము వలన జన్మ వస్తుంది. కానీ ముక్తిరాదు. గొప్పదైన ముక్తిని వదలి, బంధమైన జన్మకు పోవడము తెలివితక్కువ పనికాదా! అందువలన పవిత్రమైన దైవము వైపు పోవడమే మేధావుల పని అగును. అలా పోవాలి అంటే కర్మయోగము, బ్రహ్మ యోగము అను శాస్త్రబద్ధమైన మార్గములు గలవు. ఆ మార్గములు భగవద్గీతలో ధర్మయుక్తముగా చెప్పబడివున్నవి. ఒకవేళ ఎవరైన యోగముల మీద పూర్తి ఆసక్తి కల్గియుండి, ఆ రెండు యోగములను ఆచరించడములో గానీ, అభ్యాసము చేయడములోగానీ సమర్థతలేనివారైతే, అటువంటివారికి ప్రత్యేకమైన మార్గము కలదు. అదియే భక్తిమార్గము. భక్తిమార్గములో కేవలము దేవుని ఎడల మాత్రము సేవ చేయడముండును. సృష్టికర్త అయిన పరమాత్మ సేవ తప్ప, ఏ దేవత సేవకు సంబంధముండదని జ్ఞప్తికి ఉంచుకోవలెను. దేవుడు కనిపించనివాడు, ఆకారములేనివాడు అయినపుడు ఆయనకు సేవ ఎలా చేయాలని కొందరికి ప్రశ్న రావచ్చును. దానికి జవాబు ఏమనగా! ప్రపంచములో దేవుని సేవ అనునది ఒకే ఒక్కటి మాత్రము గలదు. ఆ ఒక్కటి ఏదనగా! దేవుని జ్ఞానమును ప్రచారము చేయడము. అంతగొప్ప దేవునికి ఇంత చిన్న సేవ ఒక్కటి మాత్రమే గలదా? అని కొందరు అనుకోవచ్చును. దీనిని గురించి భగవద్గీత భక్తియోగములో 10వ శ్లోకమున

అభ్యాసే ష్యసమర్థోసి మత్కర్మపరమోభవ။
మదర్థమపి కర్మాణి కుర్వన్ సిద్ధిమవాస్స్యసి။

ఇలాగలదు. "నీవు యోగము చేయుటయందు అసమర్థునివైతే, నాకొరకు పనినిచేయుము. నాకొరకు పనిని చేసినట్లయితే, నీవు ముక్తి

పొంది నావద్దకు రాగలవు" అన్నాడు. దీనినిబట్టి చూస్తే దేవుని పని ప్రపంచములో ఒక్కటి మాత్రమే గలదు. దానికొరకు దేవుడే భూమిమీదకు భగవంతునిగా వచ్చి ఆ పనిని చేసిపోయాడు. ఆయనే స్వయముగా ధర్మముల యొక్క ప్రచారము అను పని చేశాడు. అందువలన ఆయన (దేవుని) యొక్క ధర్మములను ప్రచారము చేయడమే నిజమైన దేవుని పనియగును. దేవుని పనిని ప్రత్యక్షముగాగానీ, పరోక్షముగాగానీ చేయడము వలన దేవుని సేవ చేసినట్లుగును. ఎవరికైనా దేవుని ధర్మములు శాస్త్రబద్ధముగా, హేతుబద్ధముగా తెలిసియుంటే, వాటిని ఇతరులకు తెలియజేయడము దేవుని సేవ అగును. ఒకవేళ దేవుని జ్ఞానముగానీ, ధర్మములుగానీ తెలియనపుడు అవి తెలియబడుటకు సహాయపడినా, ప్రత్యక్షముగా కాకుండా పరోక్షముగా సేవ చేసినట్లగును.

ఇప్పుడు కొందరికి కొన్ని ప్రశ్నలు వచ్చి ఇలా అడుగవచ్చును. "నేను పదిలక్షలు ఖర్చుచేసి ఆంజనేయస్వామి గుడిని కట్టించాను. ఆ గుడి ఉండుట వలన మా ఊరిలోని చాలామంది ప్రజలలో భక్తిభావము పెరిగి, ప్రతి దినము గుడికిపోయి వస్తుంటారు. దానివలన నేను దేవుని సేవ చేసినట్లే కదా! అని అడుగవచ్చును. దానికి జవాబు ఏమనగా? దేవుడు వేరు దేవతలు వేరు (అని ముందే చెప్పియున్నాము) ఆంజనేయస్వామి గానీ, మరెవరుగానీ ఆకారముండి కనిపించే దేవతలు మరియు పేరుండి వినిపించే దేవతలు అయినందువలన వారు ఎవరూ దేవుడు కాదు. వారికి చేసినది దేవుని సేవకాదు. అలా చేయడము దేవుడుకాని అన్యదేవున్ని ఆరాధించినట్లు, సేవించినట్లు అగును. నేడు భూమిమీద దేవుని ధర్మములు తెలియక అధర్మయుక్తములైన పనినే చేయుచున్నారు. కొందరు ఆంజనేయ దండకము అను పుస్తకమును అచ్చువేయించి, ఉచితముగా లక్ష కాపీలను పంచినవారు, కొందరు రామ్‌దేవ్‌బాబా మహాత్యమును గురించి ప్రచురించి ఐదులక్షల పుస్తకములను పంచినవారు, మేము ప్రత్యక్షముగా కాకుండా పరోక్షముగా దేవునిసేవ చేసినట్లేకదా! అని అనుకొనుచున్నారు. పైన చెప్పిన సూత్రము ప్రకారము ఇటువంటివన్ని దేవతల సేవలగును కానీ దేవుని సేవకాదు.

బ్రహ్మవిద్యాశాస్త్రమును గురించి స్వయముగా ఇతరులకు బోధించినా, లేక దానిని గురించి తెలియనపుడు, ఆ శాస్త్రమును భోధించు వారికి సహాయపడి బ్రహ్మవిద్య ప్రచారమగునట్లు చేసినా, అది దేవుని సేవ చేసినట్లు అగును. స్వయముగా బోధిస్తే ప్రత్యక్షముగా సేవ చేసినట్లు అగును, బోధించువారికి సహాయపడిన గానీ, ఆ కార్యములలో పాల్గొనిన గానీ, అతను పరోక్షముగా సేవచేసినట్లగును. నేడు బ్రహ్మవిద్యా శాస్త్రము హిందూమతములో ఒకే ఒక భగవద్గీతలో కనిపిస్తూ వున్నది.

నేడు దేశములో దేవునిసేవ అంటే ఏమిటో తెలియకుండా పోయినది. యోగములంటే వారి ఇష్టమొచ్చినట్లు ఊహించుకొంటున్నారు. బ్రహ్మవిద్య అసలుకు అడుగంటిపోయి తెలియకుండా పోయినది. ఆరవ శాస్త్రము ఒకటున్నదను మాటకూడా ఎవరికి తెలియకుండా పోయినది. ఇటువంటి సందర్భములో మేము దైవజ్ఞానమును, ధర్మములను ఎంతగా ప్రచారము చేసినా, పూర్తి ప్రయోజనము లేకుండ పోవుచున్నది. వేయింటికి ఒక్కనికి కూడా మా జ్ఞానము అందడములేదు. నేను ఒక్కనినేకాక చాలామంది నాలాగ దైవజ్ఞానమును ప్రచారము చేస్తే, కొందరికైనా అసలైన జ్ఞానము తెలియగలదు. అందరు జ్ఞానమును బోధించలేక పోవచ్చును. అయినా ఈవిధముగా జ్ఞానమును ప్రచారము చేయవచ్చును. జ్ఞానప్రచారములో ప్రత్యక్షముగా పాల్గొనలేకపోయినా, పరోక్షముగా సహాయపడి అది దేవుని సేవయే అవుతుందనుకొన్నాము.

ఎంతమంది దేవతలకైనా, ఎంత పెద్ద పేరున్న దేవుతలకైనా, వారి హుండీలలో లక్షలు గుమ్మరించినా, అది దేవుని సేవకాదని తెలియవలెను. చాలామంది అసలైన దైవత్వము తెలియక కనిపించే దేవతలే దేవుడనుకొని పొరపడి పోయారు. ఆ విషయము గీతయందు స్పష్ఠముగా చెప్పబడినది. ఇప్పటినుండైనా దేవతలను కూడా సృష్టించినవాడు దేవుడనీ, ఆ దేవున్ని ద్వారాగానీ, సేవ ద్వారాగానీ చేరవచ్చునని తెలిసి, ఇటు యోగమైనా చేయండి, అటు సేవ అయినా చేయండి. యోగము చేయుటకు ఎట్లు దారిని చూపామో, అట్లే సేవ చేయుటకు కూడ దారిని చూపాము.

6. రాజయోగము

1. సాంఖ్యము

సాంఖ్యమంటే సంఖ్యయని అర్థము. సృష్టి ధర్మాలకు సంబంధించిన 25 సంఖ్యలలో ఈ శాస్త్రాన్ని ప్రతిపాదిస్తాడు కపిలుడు. కనుక దీనికి "సాంఖ్య" యని పేరు వచ్చింది. ఈ సాంఖ్య శబ్దము 'విచారము' లేక అధ్యాత్మిక పరమైన అభ్యాసము లేక ప్రతిభాసము అనే అర్థంలో వాడబడుచున్నది. ఈ సాంఖ్యంలో విశ్వనిర్మాణము గూర్చి సూక్ష్మాతి సూక్ష పరిశీలనగాని పరిశోధనగాని కనిపించదు. సృష్టి గత ధర్మాలు లేక తత్వాలవలన మూల ప్రకృతి ఏర్పడింది. సమస్త వస్తు నిర్మాణానికి ఇది మూలం. ఈ విధంగా బహుతత్వ సంయోగ క్రమం నుంచి 'సాంఖ్యం' ప్రారంభించి సృష్టిని గూర్చి వివరిస్తుంది. సాక్షాత్ పరమేశ్వరుని పంచ ముఖములలో సద్యోజాతమను ముఖము వలన 'భూమి' పుట్టెను. వామదేవ ముఖము వలన 'జలము' పుట్టెను. అఘోర ముఖము వలన 'అగ్ని' పుట్టెను. 'తత్పురుష' ముఖము వలన 'వాయువు' పుట్టెను ఈశాన్య ముఖము వలన 'ఆకాశము' పుట్టెను. ఈ పంచభూతములు పంచీకరణమై సకల పదార్థములందును వ్యాపించెను.

పంచీకరణ పథకము

ఆకాశ పంచకము	జ్ఞానము	మనస్సు	బుద్ధి	చిత్తము	అహంకారము	అంతరింద్రియములు
వాయు పంచకము	సమాన	వ్యాన	ఉదాన	ప్రాణ	అపాన	ప్రాణేంద్రియములు
అగ్ని పంచకము	శ్రోత్రము	త్వక్కు	చక్షువు	జిహ్వ	ఘ్రాణము	జ్ఞానేంద్రియములు
జల పంచకము	శబ్ద	స్పర్శ	రూప	రస	గంధం	పంచతన్మాత్రలు
పృథ్వీ పంచకము	వాక్కు	పాణి	పాదము	గుహ్యము	గుదము	కర్మేంద్రియములు
	ఆకాశ తత్వములు	వాయు తత్వములు	అగ్ని తత్వములు	జల తత్వములు	పృథ్వీ తత్వములు	

పృథ్వి రెండు అర్థభాగములై ఒక అర్థభాగము
పృథ్వీ తత్వమువలన గుదేంద్రియములు జనించెను
మిగిలిన అర్థభాగము నాలుగు భాగములై
1/8 పృథ్వి జలము గూడుట వలన గుహ్యము
1/8 పృథ్వి అగ్ని గూడుట వలన పాదము
1/8 పృథ్వి వాయువు గూడుట వలన పాణి
1/8 పృథ్వి ఆకాశము గూడుట వలన వాక్కు
ఈ ప్రకారముగ కర్మేంద్రియములు జనించెను.

జలము రెండు అర్థ భాగములై ఒక అర్థ భాగము
జల తత్వము వలన రసముత్పత్తి యాయెను
మిగిలిన అర్థభాగము నాలుగు భాగములై
1/8 జలము, పృథ్వి చేరుట వలన గంధము
1/8 జలము, అగ్ని చేరుటవలన రూపము
1/8 జలము, వాయువు చేరుటవలన స్పర్శము
1/8 జలము, ఆకాశము చేరుటవలన శబ్దము
ఈ రీతి పంచతన్మాత్రలు కలిగెను.

అగ్ని రెండు అర్థ భాగములై ఒక అర్థ భాగము
అగ్ని తత్వము వలన నేత్రము జనించెను
మిగిలిన అర్థభాగము నాలుగు భాగములై
1/8 అగ్ని, పృథ్విచేరి ఘ్రాణము
1/8 అగ్ని, జలము చేరి జిహ్వ
1/8 అగ్ని, వాయువు చేసి త్వక్కు
1/8 అగ్ని, ఆకాశము చేరి శ్రోత్రము
ఈరీతి జ్ఞానేంద్రియములు కలిగెను.

వాయువు రెండు భాగములై ఒక అర్థ భాగము
వాయు తత్వము వలన వ్యానము జనించెను
మిగిలిన అర్థభాగము నాలుగు భాగములై

1/8 వాయువు, పృథ్విచేరి అపానము
1/8 వాయువు, జలము చేరి ప్రాణము
1/8 వాయువు, అగ్ని చేరి ఉదానము
1/8 వాయువు, ఆకాశము చేరి సమానము
ఈ రీతి పంచప్రాణేంద్రియములు కలిగెను.

ఆకాశము రెండు భాగములై ఒక అర్థ భాగము
ఆకాశ తత్వము వలన జ్ఞాత జనించెను
మిగిలిన అర్థభాగము నాలుగు భాగములై

1/8 ఆకాశము, పృథ్విచేరి అహంకారము
1/8 ఆకాశము, జలముచేరి చిత్తము
1/8 ఆకాశము, అగ్నిచేరి బుద్ధి
1/8 ఆకాశము, వాయువుజేరి మనస్సు
ఈ ప్రకారము అంతరింద్రియములు కలిగెను.

దశ వాయువుల పథకము

ముఖ్య వాయువులు

వాయువు	**స్థానము**	**కార్యము**
సమాన	నాభి	తినిన అన్నమును సమానముగా నాడులకు పంచిపెట్టుట
వ్యాన	సర్వాంగము	అన్న రసములను రోమరోమములకు నింపుట
ఉదానము	కంఠము	తుమ్ముట, దగ్గుట, పాడుట, నడుగుట, రాగము, స్వప్నము కలుగజేయుట
అపానము	అధోద్వారం	మలమూత్ర విసర్జనము గావించుట
ప్రాణము	హృదయము	ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నడిపించుటకు అన్నమును పచనము చేయుట

ఉప వాయువులు

వాయువు	స్థానము	కార్యము
నాగ	రోమములు	విశేషచేష్ఠ
కూర్మ	లలాటము ఉదర	ఆవళించుట, శరీరం విరుచుట, నేత్రములు తెరుచుట మూయుట
కృకర	నాసికాగ్రము	క్షుద, తృష్ణ, గమనాగమనము చేయుట
దేవదత్త	కటి,గుహ్య,నాసికము	పరికించుట
ధనంజయ	బ్రహ్మరంధ్రము	మరణకాలమందు చెవిలో సముద్రము రీతి గర్జించిపోవుట

2. తారకము

నీవు పద్మాసనంబున స్థిరచిత్తంబున గూర్చుండ పవనంబు కన్నను బహురెట్లు వేగంబుగా పరుంగిడెడు "మనంబును" పరుగిడనీయక నేనిపుడు చూపించుచున్న నా విద్యుల్లేఖయందు మనంబును లయంబు చేసిన చిన్మయ రూపుడై శ్రీగురుమూర్తి కనబడును. అదియే అణువు (బిందువు, అమనస్కస్థితి). ఆ యణువునందే కోటి సూర్య ప్రకాశంబులు పుట్టినవి. దీనియందే సర్వ లోకంబులును బుట్టి దీనియందే లయించును, ఆ ప్రకారమే శుద్ధ స్ఫటిక పరిపూర్ణ పరమపదము. పిమ్మట, అజ్ఞానంబను నువ్వులను శ్రీగురు నామోచ్చారణంబను కల్వంబున వైచి మర్ధించి జ్ఞానంబనియెడి నూనెదీసి కనుగ్రుడ్డు అనే ప్రమిద యందా నూనె పోసి జీవభ్రాంతి యనెడి వత్తి జేసి నిర్వికారంబను అగ్నిచే వత్తిని వెలిగించి యాకోటి సూర్య ప్రకాశంబైన నిర్వికారములో జేరి అచలంబను ఆనంద వారధిని మునిగి తరించుమని బోధించెను.

3. అమనస్కము

నీ నేత్ర కవాటంబును బంధించి లక్ష్యంబున నెక్కించి దృష్టిని భృకుటి యందు నిలిపి తరువాత దీపము భంగి కదలుచుండెడి మనంబును కదలనివ్వక నీలో నీవు చూచి సర్వావస్థలయందును పంచేంద్రియములకు

గోచరంబగు సర్వంబును సచ్చిదానంద స్వరూపంబని యెరింగి, బాహ్యాంతర ప్రపంచము మిథ్యగా చూచుచు "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి సర్వంబును బ్రహ్మమయంబని యెరుంగుము. తన స్వస్వరూపంబైన బ్రహ్మమును ఎరిగినవారలె ముక్తులగుదురు. నీవు ఐక్యసంధానము నెరింగి, తరింపుము.

4. మహావాక్య విచారణ

1. ఋగ్వేద జ్ఞానకాండము : "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ"
(ఐతరేయ ఉపనిషత్తు – లక్షణ వాక్యం)

1. జ్ఞానేంద్రియములు :

వివరణ : (1) శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణేంద్రియములను (2) వాక్కు, పాణి, పాద, గుహ్య, గుదేంద్రియములచే వచన, దాన, గమన, ఆనంద, విసర్జన, విషయములను (3) మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారేంద్రియములచే చలన, నిశ్చయ, చింతన, అభిమాన విషయములను, యేజ్ఞానముచే జీవుడెరుగుచున్నాడో అదియే ప్రజ్ఞానమనబడును.

2. కర్మేంద్రియములు

3. అంతరేంద్రియములు

4. విషయేంద్రియములు (పంచతన్మాత్రలు)

బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రుడు, ఇంద్రాది దేవతల యందును; మనుష్య, అశ్వ, పశువులు మొదలైన దోమలు చీమలు వరకు యుండి జీవులయందును గుర్తెరిగె చైతన్యమే బ్రహ్మమనబడును. గనుక బ్రహ్మ మొదలు పిపీలికము వరకు యుండెడి శరీరములు వాచ్యార్థ మని విడిచితే ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మము అనెడి పలుకు బేధములే కాని వస్తువొక్కటి అని యెరుగవలెను.

2. యజుర్వేదం : "అహం బ్రహ్మాస్మి"

(బృహదారణ్య ఉపనిషత్తు - అనుభవ వాక్యం)

వివరణ : బ్రహ్మ విద్యకు అధికారియైన దేహమందు బుద్ధికి సాక్షియై స్ఫురించుచున్నది ఏదో అది 'అహం' అనే పదమునకు అర్థమగును. ప్రతి లేనిదై స్వతః సిద్ధమై పరమాత్మయైన వస్తువే బ్రహ్మము అని అర్థము. అహమే బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే అహమని తెలుసుకొనుటయే 'అస్మి' అను పదమునకు అర్థమగును. పిండ, బ్రహ్మాండములైన ఉపాధులు వాచార్థమని యెరుగవలెను.

3. సామవేదం : "తత్వమసి"

(చాంద్యోగోపనిషత్తు - ఉపదేశ వాక్యం)

వివరణ : సృష్టికి పూర్వమందు అద్వితీయమైన నామ రూప క్రియాశూన్యమై యేకమై అచలమై యేది యున్నదో అది, తత్‌పద లక్ష్యార్థమౌను. మోక్షాదికారి యందు మనో బుద్ధి చిత్తాది దేహేంద్రియములకతీతమై సాక్షియై తేజరిల్లుచుండేది యేదో అది 'త్వం' పద లక్ష్యార్థమౌను. పిండ బ్రహ్మాండములైన వాచ్యార్థముల విడిచి, ఒక దేహముయొక్క సాక్షినిన్నీ, బ్రహ్మాండాతీతమైన బ్రహ్మ నున్ను అతడే సాక్షి, సాక్షీ అతడని ఐక్యపరచుటే 'అసి' పదమునకు లక్ష్యార్థమౌను.

4. అధర్వణవేదం : "అయమాత్మా బ్రహ్మ"

(మాండూక్యోపనిషత్తు - సాక్షాత్కార వాక్యం)

వివరణ : దేహేంద్రియాతీతమై స్వచ్ఛమై స్వప్రకాశమై అపరోక్షమై ఆద్యంత శూన్యమై నిత్యమై శుద్ధమై, బుద్ధమై సిద్ధమైయున్న నిర్గుణ బ్రహ్మమే అయమాత్మ యనే పదమునకు లక్ష్యార్థమౌను. బ్రహ్మాది పిపీలికాది తనువుల చరాచరముల కధిష్టానమై ప్రతిలేదిదై నిరుపద్రవమై పరిపూర్ణమై బట్టబయలైయున్నదే బ్రహ్మపదమునకర్థమౌను. ఈ రెండు ఒకటేయని తెలిసేది.

నాలుగు మహావాక్యములందును, ఉపనిషద్భాష్యములందును, యోగ శాస్త్రములందును, మంత్ర శాస్త్రములందును నీవే బ్రహ్మవు బ్రహ్మమే నీవని చెప్పబడెను. అచల పరిపూర్ణ బ్రహ్మము పరంగా నాలుగు మహావాక్యముల సూక్ష్మవిచారణ.

"ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" మనగా బాహ్యాంతరముల గుర్తించే తెలివి ఏదియో, యది బ్రహ్మమని అర్థము. ఈ తెలివి సుషుప్త్యవస్థయందు భూతావేశమునందు మూర్ఛయందు మరణమునందు సమానముగానే యుండును. ఈ తెలివి యథార్థమైన బ్రహ్మమైతే సుషుప్త్యవస్థయందుకూడ తెలుసుకొనుచు యుండవలెను. అప్పుడు ఎక్కడా కనబడదు కాన అట్టి తెలివి ఒక ఘడియలో వుండి వేరొక ఘడియలో లేకపోవుచున్నది గాన ఇది యెన్నడూ "అచల పరిపూర్ణ బ్రహ్మము" కానేరదు.

అహంబ్రహ్మాస్మి యనగా నేను బ్రహ్మమయితినని అర్థము. నేను బ్రహ్మం అయితే మేనుకూడా బ్రహ్మము కావాలి అట్లా అవడంలేదు. నేను బ్రహ్మమయితే మేనుపోతే నేను మాట్లాడను. మేనుపోతే మేను మాట్లాడదు. ఎట్లా అంటే విత్తును విడచి చెట్టుగాని, చెట్టును విడిచి విత్తుగాని వుండనట్లు, పలుకుని విడచి మాట గాని, మాటను విడిచి పలుకుగాని వుండనట్లు, గూడము (బెల్లము) ను విడిచి మధురముగాని, మధురమును విడచి గూడముగాని వుండనట్లు. అయితే రెండూ బ్రహ్మమే కావలెను. కాలేని యెడల రెండూ బ్రహ్మముకావు. ఒకటి బ్రహ్మమై తత్సంబంధమైనది ఇంకొకటి బ్రహ్మము కాకుండుట అసంభవము (విపరీతము సంభవించును) అదియును గాక శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములనే పంచతన్మాత్రలు గలిగి షడ్భావ, షడ్వర్గ, షడూర్ములతో నుండే ఈ శరీర ద్వయము అచల బ్రహ్మంబెట్టులగును.

"తత్వమసి" బ్రహ్మమని యంటే అది నీ వైతివని అర్థము. అది నీవైతివంటే ఇదివరకు కానటువంటివాడు ఇప్పుడు అయినాడని అర్థము. ఇప్పుడున్నది ఇదివరలో తాను బ్రహ్మమయితే ఇప్పుడు అయితినని అనక్కరలేదు. అయినవాడు ఏ కాలమునందైనను అయ్యే ఉంటాడు. కానివాడు ఏ కాలమందును కానేకాడు. ఒక కాలమందు కావడం ఇంకొక కాలమందు కాకపోవడం ఎరుక చేష్టలే కాని పరిపూర్ణ మగు కేవలాత్మ ఒకేతీరుగా ఉన్నది. అది ఇదికాదు, ఇది అదికాదు. యెరుక బ్రహ్మముగాదు, బ్రహ్మము ఎరుకగాదు. పరిపూర్ణము రెండు ప్రకారములు ఎన్నడూ కాలేదు. అచల బ్రహ్మము ఒకప్పుడు ఎరుకయగు చలన బ్రహ్మము అయిఉండలేదు. గావున ఇప్పుడు అచలబ్రహ్మము నేనయితినని సందేహ నివృత్తిన్నీ లేదు. ఈ వాక్యము ఎరుకకే గాని కేవల బ్రహ్మమునకు చెందదు.

"అయమాత్మ బ్రహ్మ" మనగా ఈ దేహమునందు నివసించు ఆత్మయే బ్రహ్మమని అర్థము. ఆవరణగల చోటనుండి ఆవరణము (ఘటము-దేహము) లేని చోట లేకపోయిన పరిపూర్ణ మనే శబ్దమునకు అర్థము వర్తించదు. అనాత్మయగు శరీరాదులతో గూడిన ఆత్ముడు, శరీరాదులు లేనిచోట, లేని ఆత్ముడు నిత్యుడు, శుద్ధుడు, నిరంజనుడు, నిష్క్రియుడు, నిష్ప్రపంచకుడు, అచలుడు, ఆద్యంతరహితుడు, నిస్సంగుడు, పరిపూర్ణుడు అనే వాక్యములకు వర్తించదు. కేవలాత్మ ఒకచోటనే వుంటుందన్నపుడు సహస్రార అంగుష్టమాత్ర పురుషుడనడం అసంభవము. ఒకచోట కలదని ఇంకొక చోట లేదని చెబితే పరిపూర్ణ మనే మాటకు అర్థము కాదు. సూదిమొన మోప సందు లేకుండుటే పరిపూర్ణమని అర్థము. దేహాదులు గల చోట వుండి, దేహనివృత్తి గల చోట లేకుంటే యది కేవలాత్మ యన జెల్లదు. గాని అయమాత్మ బ్రహ్మ మనే వాక్యము ఎరుక వాక్యమే యని సిద్ధాంతము.

7. లక్ష్యత్రయ సాధన

1) బాహ్యాలక్ష్యము :

బయట ముక్కు కొనయందు మనోమారుతంబులను కూడికచేసి దృష్టిని కదలనీయక నిల్పియున్న నందు నాలుగంగుళమీద నైల్యంబును (4 అంగుళముల మీద నీలం రంగు వెలుగు), ఆరు అంగుళముల మీద ధూమ్రంబును (పొగరంగు), ఎనిమిది అంగుళముల మీద రక్తమును (ఎర్ర రంగు), పండ్రెండు అంగుళములమీద పీతప్రభలు (పసుపురంగు) ఈ యైదును పంచభూతవర్ణంబులై తనకెదుట దోచినపుడు నా అపాంగ దృష్టుల వెనక గూర్చి తలమీద కెత్తుచు నిశ్చల బుద్ధిగలవాడై వీక్షింప నందు చంద్ర ప్రకాశంబు దెలియంబడును. నాసిక, చెవులు, నేత్రంబులు నీయారు రంధ్రములు చేతివ్రేళ్ళచేత మూసి చిత్తంబందు లీనంబు చేసినందున ప్రణవనాదంబు వినంబడు మరియును దవళ ప్రకాశంబును, నవరత్న ప్రభలు గానంబడుచుండును. ఇవ్విధంబున నాత్మ ప్రత్యయ ప్రకాశంబైన బహిర్లక్ష్యంబగును.

2. మధ్యలక్ష్యము :

కంటిపాపల రెంటిని కదలనీయక మనంబును భ్రూమధ్య స్థానంబున జొనుపజేసి తన్మధ్యంబున నుండి అతిసూక్ష్మతరంబైన బిలంబులో ప్రవేశించి యట వీక్షింపగా మెరుపులను, నక్షత్రంబులను, సూర్య చంద్రుల ప్రకాశంబును, పంచభూత వర్ణంబులు (రంగులును) వాయువుతోడ మిళితంబై పరిపరివిధంబుల నంతకంతకు దోపింపజేయుచుండును. నిరవధికంబగు నాకాశంబును, గాఢాంధకారమై మహాకాశంబును, కాలాగ్ని సదృశంబైన పరాకాశంబును, నధిక ప్రకాశంబైన తత్వాకాశంబును, కోటి సూర్య ప్రభాభాసంబైన సూర్యాకాశంబులను పంచమహాకాశంబులు కాన్పించును. ఈ పంచాకాశంబులను వీక్షింపుచు తన్మయుడై నిరాకాశ సదృశుండగును.

3. అంతర్లక్ష్యము

ముందు చెప్పబడిన చంద్రసూర్యుల వ్యాపకంబై పంచభూతవర్ణ మిళితమై నా జ్యోతిరసంబునకు నాశ్రయమై తోచుచుండును. ఇట్టి చిహ్నంబులు నేత్ర మధ్యంబున బరమాక్షర హైరణ్య సచ్చిదానందామృతలకు సాక్షి స్వరూపమై బాహ్యాంతరములందు జూచుచుండు అమృతాంకురంబులు రెండును స్ఫటిక (తెలుపు) నైల్యంబులు (నీలం) వర్ణంబులై వాయువు స్థానమందుండి జీవతారకం అను పేర బరగుచుండును. ఇవ్విధంబున తారక యోగాభ్యాసంబున అనిశంబును (ఎల్లప్పుడు) జేయుచుండిన మనంబును వాయువును అంతరంగ మందు జెలింపక నిల్పి దానివలన ననుభవ విఖ్యాతంబగు అంతరాత్మ పరమాత్మయందైక్యము చెందుచుండును.

పంచ ముద్రలను చూచువిధము

1) ఖేచరి యనగా కనులు దెరచియైనను, మూసియైనను భ్రూమధ్యంబున దృష్టి నిలిపి చూచుట.

2) భూచరి యనగా నేత్రములు గదలింపక నాశికాగ్రమున దృష్టినిలిపి చూచుట.

3) మధ్యమ లక్ష్యమనగా నాసికా మధ్యమందు దృష్టి నిల్పి అంతర్లక్ష్యంబున మనంబును నిల్పిచూచుట.

4) షణ్ముఖి యనగా నేత్ర రంధ్రములు రెండు, శ్రోత్ర రంధ్రములు రెండు, నాసికా రంధ్రములు రెండు అను ఈ ఆరు రంధ్రములు మూసి భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిల్పి చూచుట.

5) శాంభవి యనగా అంతర్లక్ష్యమున మనసు నిల్పి బాహ్య దృష్టి గల్గి మనోమారుతంబుల వికారంబు లుడిగించుట శాంభవి ముద్ర యనబడును.

తారకోపదేశము

తారకమునకు ఖేచరి, భూచరి, మధ్యమ, షణ్ముఖ, శాంభవి యను పంచ ముద్రలనెరిగి, అభ్యాస వశంబున ఓంకారమందలి చిటీ, చిణీ, ఘంట, శంఖు, వీణా, తాళ, వేణు, భేరి, మృదంగ, మేఘ నాదంబులను విని జ్ఞాన, మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారంబులను, సమిష్ఠి, వ్యష్ఠి, భేదముగల ఈశ్వర, జీవ చైతన్యంబుల విచారించితిరేని, ప్రణవ లక్ష్యార్థంబై పరబ్రహ్మంబు తాననెడి స్థితి లభించును.

8. అష్టాంగ యోగము (వివరణ)

1. యమము : అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము. అపరిగ్రహము

2. నియమము : శౌచము, తపస్సు, సంతోషము. స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము (ఎల్లప్పుడు భగవంతుడు తనను వెంటవుండి రక్షిస్తున్నట్లు భావించుట, సర్వకాల సర్వావస్థలయందు భగవంతుని మరువకుండుట)

3. ఆసనము : సుఖాసనము

4. ప్రాణాయామము : స్వయంసిద్ధ మహాయోగము కుండలినీ జాగరణ, శక్తిక్రియలు (గురువు నియంత్రణలో).

5. ప్రత్యాహారము : ఇంద్రియాలు అంతర్ముఖం చెందుట.

6. ధారణ : దీపం, విద్యుత్ దీపం (40 Watts), తెల్ల కాగితంపై నల్లచుక్క లేదా ఇష్ట దైవం విగ్రహం లేదా ఫోటోలపై త్రాటక సాధన చేయుట.

7. ధ్యానము : లక్ష్య త్రయసాధన.

8. సమాధి : 1) సవిచార, నిర్విచార సమాధులు, 2) తుష్ణీంబు సమాధి, 3) సంప్రజ్ఞాత సమాధి, 4) అసంప్రజ్ఞాత సమాధి, 5) సబీజ సమాధి, 6) నిర్బీజ సమాధి.

రాజయోగము అనగా యోగములలో సర్వశ్రేష్టము. ఏలన అది మనస్సుతో ప్రత్యక్ష సంబంధము కలిగియున్నది.

హఠయోగము యొక్క నాలుగు అంగములు :

1. యమ, 2. నియమ, 3. ఆసన, 4. ప్రాణాయామము

ధ్యానయోగము యొక్క నాలుగు అంగములు :

1. ప్రత్యాహార, 2. ధారణ, 3. ధ్యాన, 4. సమాధి

మొత్తము (4+4=8) ఈ ఎనిమిది అంగముల కూడికయే రాజయోగము అనబడును.

1. ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామమనగా ప్రాణమును నిగ్రహించుట. శ్వాస నిరోధము వలన ప్రాణము నిగ్రహింపబడును. పూరకమనగా శ్వాసలోనికి పీల్చుకొనుట, కుంభకమనగా శ్వాసను నిరోధించుట, రేచకమనగా శ్వాసను వెలుపలకు వదులుట. పై మూడింటిని కలిపి ఒక పూర్ణ శ్వాస అగును.

ఉచ్ఛ్వాసమునకు తరువాత నిశ్వాసమునకు ముందు వున్న విరామ కాలమునకు కుంభకము అందురు. కుంభకమున శ్వాస నిలుపబడును. ఒక దినమునకు మానవుడు 21,600 శ్వాసలు నొనరించును. సాధారణముగా మానవుడు నిమిషమునకు 15 శ్వాసలు తీసుకొనును. తన శ్వాసను నిరోధించుట వలన మానవుడు ఆయుర్దాయమును అధికముగా చేసికొనవచ్చును. శ్వాసలు ఎంత నెమ్మదిగా నడచునో అంత ఎక్కువ కాలము బ్రతుకును. ప్రారంభమున ఒక నెల రోజులు పూరక రేచకములు మాత్రమే గల లఘు ప్రాణాయామము చేయుము. శ్వాసను కుంభించకుము.

1. ఏదేని నీకు సుఖకరమైన పద్మాసనము లేక సిద్ధాసనము లేక సుఖాసనముపై కూర్చొని కంఠమును, వెన్నెముక ఒక సరళరేఖలో

నుంచుము. నీ కుడి అంగుష్ఠముతో కుడి నాసికా రంధ్రమును మూయుము. ఎడమ నాసికా రంధ్రము గుండా నీవు సుఖముగా శబ్దము లేకుండా ఉచ్ఛ్వాసము చేయగలిగినంత సేపు మెల్లగా గాలిని లోనికి పీల్చుము. తరువాత అదే నాసికా రంధ్రము గుండా మెల్లగా గాలిని వెలుపలకు వదులుము. ఈ విధముగా ఆరు పర్యాయములు చేయుము. ఇది ఒక వర్తులము. నీ చిటికెన, ఉంగరపు (కుడిచేయి) వ్రేళ్ళతో ఎడమ నాసికా రంధ్రమును మూసికొని కుడి నాసికారంధ్రము గుండా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను సుఖముగా, నిశ్శబ్దముగా మెల్లగా ఇట్లు ఆరు పర్యాయములు చేయుము. ఇది ఒక వర్తులము (Cycle). దీనిని కుడి, ఎడమ నాసిక రంధ్రములను మార్చి మార్చి ఆరు వర్తులములు చేయవచ్చును. క్రమముగా ఆ సంఖ్యను ముప్పది వరకు అధికము చేయుము.

2. నెమ్మదిగా మెల్లమెల్లగా రెండు నాసికా రంధ్రముల గుండా గాలిని లోనికి పీల్చుము. శ్వాసను కుంభించకుము. మెల్లగా బయటకు వదులుము. ఇట్లు ఆరుసార్లు చేయము. ఇది ఒక వర్తులము. నీవు ఈ అభ్యాసమును నాలుగు, అయిదు వర్తులములు చేయవచ్చును. దీనిని ప్రతిదినము చేయవచ్చును.

3. ఎడమ నాసికారంధ్రము గుండా గాలిని లోనికి పీల్చుకొని కుడి నాసికా రంధ్రముగుండా గాలిని వెలుపలకు వదులుము. శ్వాసను కుంభింపకుము. తరువాత కుడి నాసికా రంధ్రముగుండా గాలిని లోనికి పీల్చుకొని, ఎడమ నాసికా రంధ్రముగుండా వెలుపలికి వదులుము. ఈ క్రమమును మార్చిమార్చి ఆరు పర్యాయములు చేయుము. ఇది ఒక వర్తులము. నీవు మూడు, నాలుగు వర్తులములు చేయవచ్చును.

4. ఒక నెల తరువాత నీకు సుఖకరముగా ఉన్నంతసేపు శ్వాసను నిలుపుము. దీనిని కుంభకము అందురు. ఎడమ నాసికా రంధ్రముగుండా

దీర్ఘముగా గాలిని లోనికి పీల్చుము. తదుపరి ఏ ప్రయాసము లేకుండా శ్వాసను నిలుపుము. తరువాత కుడి నాసికిరంధ్రము గుండా మెల్లగా గాలిని వెలుపలకు వదులుము.

కుడి నాసికారంధ్రము గుండా గాలిని లోనికి పీల్చుము. దానిని సుఖకరముగా నీవు వుంచగలిగినంతసేపు నిల్పుము. తరువాత ఎడమ నాసికారంధ్రము నుండి గాలిని వెలుపలకు వదులుము. ఈ క్రమమును మార్చిమార్చి చేయుము దీనిని సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము అందురు. దినమునకు పండ్రెండు వర్తులములతో ప్రారంభించి తసువాత క్రమేణ ఆ సంఖ్యను నీకు అనుకూల సామర్థ్యములను అనుసరించి ఆ సంఖ్యను అధికము చేయుము. కుంభకము దీర్ఘ ఆయువును ప్రసాదించును. కాని దానిని బహు క్రమేణ అభ్యసింప వలయును.

సుఖపూర్వకము నిష్పత్తి 1:4:2, దానిని క్రమేణ 16:64:32 నకు పెంచవలయును. ఒక నిమిషము కంటే ఎక్కువసేపు శ్వాసను కుంభింపకుము. ప్రారంభములో నిష్పత్తిని అనుసరించుటకు ప్రయత్నింపకుము. నీవు అభ్యాసములో ముందుకు పోవుకొలది నిష్పత్తి దానంతటదే సరిపడును.

5. నీవు వెల్లకిలా పరుండుము నీ దేహమానసములను వదులు చేయుము. దీర్ఘముగా ఉచ్ఛ్వాస సలుపుము. ప్రయాస రహితముగా శ్వాసను నిలుపుము. తరువాత మెల్లగా నిశ్వాసము సల్పుము. ఇది ఒక వర్తులము, అటువంటి వర్తులములు ఆరు చేయుము.

6. ఏదేని సుఖాసనమున కూర్చుండుము. పది సెకండ్లసేపు త్వరితముగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను చేయుము. తరువాత శ్వాసను దీర్ఘముగా ఉచ్ఛ్వాసము సల్పి నీ శక్తి సహనము వరకు నిల్పుము. ఇది ఒక వర్తులము. ఇటువంటి వర్తులములను ఆరింటిని సల్పుము. ఈ ''భస్త్రిక''

ప్రాణాయామము వేడిని పుట్టించును. దీనిని శీతాకాలమున మంచి ప్రయోజనముతో సలుపవచ్చును. ఈ ప్రాణాయామము సుదీర్ఘకాలము ఆచరించుట వలన ఉబ్బసము, క్షయ, తదితర శ్వాసకోశ సంబంధమైన వ్యాధులను నయము చేసుకొనవచ్చును.

7. "కపాలభాతి" భస్త్రిక వంటిదే కాని నిశ్వాసము ఆకస్మికముగా అతి బలవత్తరముగా జరుగును. అది శ్వాసావయవములకు నూతన ఉత్తేజము నొసగి నాసికా రంధ్రములను శుద్ధిచేయును. ఇది భస్త్రిక వలెనే శ్వాసకోశముల వ్యాధులను నయము చేయును.

8. రెండు నాసికారంధ్రముల గుండా మృదువుగా ఏకరీతిలో మెల్లగా ఉచ్ఛ్వాసము సల్పుము. నీవు శ్వాసను నిలుపగలిగినంతసేపు కుంభకము చేయుము. తరువాత రెండు నాసికారంధ్రముల గుండా శ్వాసను వెలుపలకు వదులుము. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు సల్పునపుడు ఉపజిహ్వను పాక్షికముగా మూయుము. ఇది శిరస్సు నందలి ఉష్ణమును తొలగించును. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును. గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా నయమగును.

9. జిహ్వాగ్రము అంగిలిని తాకునట్లు నాలుకను మడువుము. తరువాత ఈల శబ్దముతో నోటిగుండా గాలిని పీల్చుము. శ్వాసను కుంభించి, తదుపరి రెండు నాసికా రంధ్రములనుండి మెల్లగా శ్వాసను వదులుము దీనిని "సీత్కారి" యందురు. దంతములను గట్టిగా బిగించి నోటి ద్వారా కూడా గాలిని పీల్చుకొని తదుపరి శ్వాసను నిల్పి నాసికద్వారా నిశ్వాసము సల్పుము. సీత్కారి దేహమున ఉష్ణమును తగ్గించును. ఎండకాలమున సీత్కారి ప్రాణాయామం అభ్యసింప వచ్చును. అది ఆకలి, దప్పిక, అలసట, నిద్రలను తొలగించును.

10. పెదవులను దాటి కొంచెము ముందుకు నాలుకను ఉంచి దానిని గొట్టమువలె మడువుము. ఈల శబ్దముతో నోటిద్వారా గాలిని లోనికి

లాగుము. తరువాత శ్వాసను నిలుపుము. తరువాత రెండు నాసికా రంధ్రముల ద్వారా గాలిని మెల్లగా వెలుపలకు పంపుము. ఈ ప్రాణాయామము ఉష్ణమును తగ్గించును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. దాని ప్రయోజనములు 'సీత్కారి' ప్రయోజనమును పోలును.

11. ఎడమ నాసికా రంధ్రముగుండా గాలిని లోనికి పీల్చుము. రెండు నాసికా రంధ్రములను మూసి ప్రయాసలేకుండా గాలిని నిల్పుము. తదుపరి మెల్లగా గాలిని వదులుము. కుంభకము కాల వ్యవధిని నీవు అధికముగా పెంచుము. ఈ ప్రాణాయామము మెదడు, జీవ కణములను శుద్ధపరిచి బలిష్టమొనర్చును. అది వాత రోగములను పోగొట్టును ప్రేవులందలి క్రిములను నాశనమొనర్చును.

12. మూల బంధము, జలంధర బంధము, ఉడ్యాణ బంధము ఈ మూడింటి కలయిక. ఇది సిద్ధాసనములో కూర్చుండి, ఈ ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను.

2. ప్రత్యాహారము

ప్రత్యాహారమనగా ఇంద్రియములను దాటి వాటి విషయముల నుండి వెనుకకు త్రిప్పుట లేక ఇంద్రియములను విషయముల నుండి వేరు చేయుట. యోగ విద్యార్థి ప్రత్యాహారమునందు నెలకొనినపుడే వాస్తవమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితము అంటే అంతరంగిక జీవనము మొదలిడును. ప్రత్యాహారము ఇంద్రియముల యొక్క బహిర్ముఖ ప్రవృత్తులను అదుపులో వుంచును. మేధావియైనను అతడు ఎంత బలిష్ఠుడైనను అతని చలనశీలమైన ఇంద్రియములు అతని మనస్సును బలవంతముగా లాగుకొని పోవును. ప్రత్యాహార అభ్యాసమునకు అధికమైన ఓర్పు, కార్యదీక్ష అవసరము. అది ఇంద్రియములను పట్టి చూచెడి శిక్షణ. మనస్సు యొక్క సహకారము లేకుండా ఇంద్రియములు ఏ పనియు చేయజాలవు. నీవు మనస్సును

నిగ్రహించినచో ఇంద్రియములు గూడా నిగ్రహింపబడును. ఇంద్రియముల నిగ్రహము అనగా **సంపూర్ణమైన ఏకాగ్రతా చిత్తము.** మనస్సు, ప్రాణము, ఇంద్రియములను ప్రత్యాహారము చేయుము. దీనిని ప్రత్యాహార త్రయము అందురు. ఇది చాలా శక్తివంతమైనది.

కూర్మము (తాబేలు) తన అంగములను అన్నివైపుల నుండి లోనికి లాగుకొను చందమున యోగ విద్యార్థి తన సర్వేంద్రియములను విషయములనుండి ప్రత్యాహారమొనర్చును. అప్పుడు అతని బుద్ధి నిలుకడగా యుండును. సముద్రములో తుఫాను ఓడను ఇటునటు కొట్టుకొనునట్లు చేయుచందమున గుప్తమైన కోరికలు భ్రమణశీలమైన ఇంద్రియములను, మనస్సును తీవ్రముగా విక్షేపమొందించును. అందువలన జాగ్రత మెలకువగా నుండుము. సర్వకాలములందు, వివేకమనెడి ఆయుధముతో సకల ప్రాపంచిక అనవసర కామములను నిర్మూలింపుము. సర్వ కాలములందు అప్రమత్తుడవై యుండుము. వైరాగ్యమనెడి కరవాలముతో ఎప్పటికప్పుడు తీసివేయుచుండుము. **ఇది ఆత్మ సంయమమును గూర్చిన అసలు రహస్యము.** అభ్యాసకాలమున ఇంద్రియములు వాటి విషయముల చెంతకు అడవి కోడెవలె మరల మరల పరుగెత్తుచుండును. వానిని పునః పునః ప్రత్యాహార మొనర్చుము. నీకు తీవ్ర వైరాగ్యమున్నచో నీవు ప్రత్యాహారమును సులభముగా అభ్యసింపగలవు.

వైరాగ్యము ఇంద్రియములకు విరోధి. వైరాగ్యము ప్రత్యాహారమునకు ప్రాణమిత్రుడు. మౌనము, మితాహారము, ఆసన జయము, వైరాగ్యము, సక్రమమైన ప్రాణాయామాభ్యాసము, సహనము, తృప్తి, కార్యదీక్ష, ధృడత, బ్రహ్మచర్యము, ఏకాంతత ఇవన్నియు ప్రత్యాహారమునకు సహకారులు. ప్రాణాయామాభ్యాసము ఇంద్రియములను పలచనపరిచి యోగవిద్యార్థిని ప్రత్యాహార అభ్యాసమునకు ఆయత్త పరచును (సిద్ధపరుచును). ఆరంభములో

ప్రత్యాహారము జుగుప్సావహముగా నుండును. తరువాత అది చిత్త రంజకముగా నుండును, ప్రత్యాహారము మనోబలమును అంతర ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందించును. ప్రత్యాహారమున సుప్రతిష్టుతుడైన వాని మనస్సును ఏదియు కలతపెట్టజాలదు. వాడు పడకపై పరుండగానే గాఢ నిద్ర లోనికి పోగలడు. నెపోలియన్ మరియు గాంధీజీ ఇట్లు చేయగలిగి యుండిరి.

అస్థిరమైన ఆసనము, విషయాసక్తులైన వారితో అధికముగా కలియుట, మితిమీరిన శ్రమ, మితిమీరిన ఆహారము, అధికముగా మాట్లాడుట, పరుల విషయముల తెలిసికొనుటలో మితిమీరిన కుతూహలము ఇవి యన్నియు ప్రత్యాహారాభ్యాసమున ప్రతిబంధకములు. వైరాగ్యము క్షీణించినచో, అభ్యాసమున ప్రమత్తతయున్నచో ఇంద్రియములు మరల అల్లరిచేయును. భక్తుడు ప్రత్యాహారమును అభ్యసింపడు. అతడు తన స్వామిని అన్ని వస్తువులయందు దర్శించును. జ్ఞానయోగి కూడా ప్రత్యాహారమును అభ్యసింపడు. అతడు నామరూపములను నిశేదించును. తాను సకల వస్తువులలో గుప్తమైయున్న ఆత్మతో తాదాత్మ్యమని భావింప యత్నించును. రాజయోగి యొక్కరే సంకల్ప పూర్వకముగా ప్రత్యాహారమును అభ్యసించును. ప్రత్యాహారము వినా ఒకేసారి ధ్యాన అభ్యాసమునకు గంతులువేయు యోగవిద్యార్థి ధ్యానమున గెలుపు సిద్ధించదు. ఎక్కడ ప్రత్యాహారము ముగియునో ఎక్కడ ధారణ మొదలిడునో తెలుపుట కష్టము.

మనస్సులో సత్వము, రజస్సు, తమస్సు త్రిగుణములు కలవు. కామము, క్రోధము, లోభము, అసూయ, గర్వము, అహంకారము, రాగద్వేషములు, మనస్సునందలి అన్ని కోరికలు నశించినపుడు ఎన్నడు విశ్రాంతి ఎరుగని మనస్సు ప్రశాంతమగును. స్వార్థరహితసేవ, భగవన్నామ జపము, ఇంద్రియ నిగ్రహము, సదాచారము, ధ్యానము వీనిచే మనస్సు శుద్ధమగును. సత్వముతో నిండిన మనస్సును శుద్ధమనస్సు లేక నిర్మల

మనస్సు అందురు. రజస్సుతో నిండిన మనస్సును అశుద్ధ మనస్సు అందురు. మనస్సు దేనిని గురించి తీవ్రముగా సంకల్పించునో అది దాని ఆకృతిని దాల్చును, నీవు ఏ దేవతా కార్యమును గూర్చి ఆలోచింతువో అది ఆ దేవతారూపమును దాల్చును. నీవెట్లు భావింతువో అట్లే అయ్యెదవు. ఇదే క్రమమైన మానసిక నియమము.

జాగ్రతావస్థలో మనస్సు మెదడులో విశ్రమించును. స్వప్నావస్థలో అది కంఠమున విశ్రమించును. గాఢనిద్రలో అది హృదయమున విశ్రమించును. దేహము, మనస్సు వీటికి కలుపుకొలికి ప్రాణము. ప్రాణమును (వీర్యశక్తి) నిగ్రహించినచో నీవు మనస్సును నిగ్రహింప గలుగుదువు. నీవు మనస్సును నిగ్రహించినచో నీవు ప్రాణమును కూడ నిగ్రహింపగలవు.

విశ్వ మనస్సు భగవంతుని యొక్క సార్వజనీన మనస్సు. అది ప్రజ్ఞాతీత మనస్సు. సంస్కారములన్నియు చిత్తమున అణిగియుండును. ఒక సమయమున ఒక్క విషయమును మాత్రమే మనస్సు అవధారణ చేయగలదు. ప్రాణాయామము అభ్యాసము, మనోనిశ్చలతను పొందుటకు సహాయపడును. నీ ఆత్మకు నీ దేహమునకు మధ్య నుండి విభజించు కుడ్యము మనస్సు. మనస్సు సైన్యాధిపతి, ఇంద్రియములు సైనికులు, అహంకారము మరియు అరిషడ్వర్గములు మనస్సు యొక్క అనుచరులు. మానవుడు, మనస్సును ఒక బిందువుపై లగ్నము చేయుటచే వివేక, వైరాగ్యములచే మనస్సును నిగ్రహించవచ్చు, వైరాగ్యమనగా ఇంద్రియ భోగముల యొక్క అనాసక్తి. అశుద్ధమనస్సును శుద్ధ మనస్సుతో నిర్మూలించుము. మనస్సు యొక్క సహకారము లేకుండా ఇంద్రియములు యేమియు చేయజాలవు. బలవంతముగా అశుద్ధ సంకల్పములను పారద్రోలుటకు యత్నింపకుము. అశుద్ధ సంకల్పము, శుద్ధ సంకల్పము వలన నిర్మూలమగును.

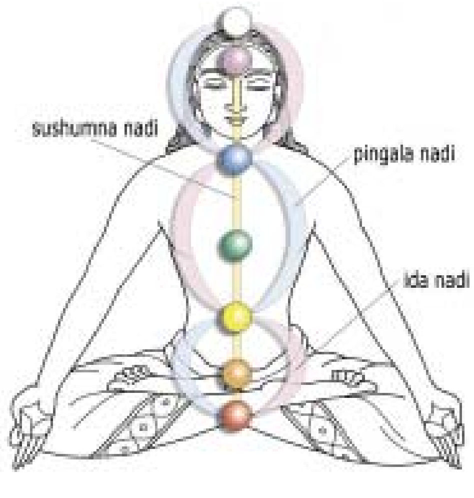
మనస్సు బంధానికి మోక్షానికి మూలము. ఈ ప్రాపంచిక జీవనమునకు ఆలంబనము, కోరిక అనునది ఇంధనము, సంకల్పము అనునది అగ్ని, కామము యనెడి ఇంధనము తొలగించినచో, సంకల్పాగ్ని అప్పుడు ఆరిపోవును. మనస్సు మహాసాగరము వంటిది. సంకల్పములు అలల వంటివి మనస్సు సంకల్పించును, బుద్ధి నిశ్చయించును. అహంకారము, అహంభావమునొందును. చిత్తము జ్ఞప్తిచేయును, స్మరించును. మనస్సు ఉన్నచోట ప్రాణముండును. ప్రాణము ఉన్నచోట మనస్సు ఉండును. జాగ్రదావస్థ, స్వప్నావస్థ, సుషుప్తావస్థ అనునవి మూడు మనస్సు యొక్క వేదికలు. మానసిక కర్మలు నిజమైన కర్మలు. సంకల్పము నిజమైన కర్మ. పనిలో మార్పే మనస్సునకు మార్పు.

9. హంస స్వరూపము - స్వర పరీక్ష

ఈ శరీరము అను బ్రహ్మగుడిలో హంసాకారమనే జీవ హంస నిట్టాడు కొయ్యతోకమున ఘట సర్పంబను నామముచేత గుదస్థానమందు చంద బెట్టుకొనిన నడివీపు వెన్నెముకలోని సన్నని రంధ్రముల ద్వారా తంతుమాదిరిగా నడచుచు సహస్రారమున వేయిరేకుల కమలమందు వేయి ఫణంబుల గావించుకొని పద్మ కనక కుహరాంతమందు కుండలిని వ్యాపించుకొని అజప ద్వారా (12) పన్నెండు అంగుళములు బైటికి రేచించుకొని తిరిగి ఎనిమిది (8) అంగుళములలోనికి పూరించుకొని రేచక, పూరకములు రెండును చేరిన ఒక ప్రాణమనంబడును. అట్టి ప్రాణములు రాత్రింబవలు చేరిన 21,600 ప్రాణములాయెను (శ్వాసలు).

ఆ ప్రాణములను ఆధారము (మూలాధారచక్రము) మొదలుకొని సహస్రారము వరకుండు ఆది దైవముల కర్పణ చేయుచు ఊర్ధ్వ కుండలిని వ్యాపించుకొని అధోముఖములుగా అజప ద్వారా రెండక్షరముల (సోహం)

చేత రాత్రింబవలు నీవు మరచిన, అది మరువక, ఎరుక మరపులకు అతీతమైన జపము (హంస జపము) చేయుచు గాయత్రి (గానముచేయునది) యనే నామముతో కుడి ముక్కున వస్తే సూర్యుడనియు, ఎడమ ముక్కున వస్తే చంద్రుడనియు, ఈ రెండు కలిసేచోట త్రికూటమనియు; ఇడానాడి చంద్రుడనియు, పింగళ నాడి సూర్యుడనియు, త్రికూటమున శ్వాస నిలుపుట కుంభకమనియును; ఇడ నాడి గంగ, పింగళనాడి యమున, కుంభకనాడి సరస్వతి; ఇడనాడి కైలాసగిరి, పింగళనాడి మందరగిరి, కుంభకనాడి (సరస్వతినాడి) మహమ్మేరువు; రేచకము యెరుపు, పూరకము తెలుపు, కుంభకము నలుపు, ఈ ప్రకారంబున పరమహంస అధిష్ఠాన స్వరూపంబై ఈ దేహ పర్యంతము వ్యాపించుకొని ఒక్క ముఖంబున అజప ద్వారా బయలుదేరుచు లోనికి బోవుచుండునని తెలియుము. "హంస" యనగా నాదబిందు కళాతీతమే సచ్చిదానంద స్వరూపమై ప్రకాశించు పరమాత్ముడు "హ" కార మనబడును. దేహేంద్రియాది దృశ్యరూపిణియైన ప్రకృతి "స" కార అనబడును. ఈ ప్రకృతి పురుషులు కలియుటయే 'హ'కార 'స'కార మధ్యనున్న "బిందువు", కనుక హంస యనబడును.



స్వరోదయఫలమును, సంవత్సరాది ఫలమును, మాస ఫలమును వార ఫలమును స్వర ప్రమాణంబుచే నిరూపణచేసి బోధించుట.

చంద్రనాడి	సూర్యనాడి
1) సోమవారము, బుధవారము, శుక్ర వారము ఈ మూడు వారములున్ను చంద్రనాడి వారములని చెప్పబడును.	1) ఆదివారము, మంగళవారము, శని వారము ఈ మూడు వారములున్ను సూర్యనాడి వారములని చెప్పబడును.
2) శుక్ల పక్షమున వచ్చు గురువారం చంద్రనాడి యనియు చెప్పబడును.	2) కృష్ణ పక్షమున వచ్చు గురువారం సూర్యనాడి యనియు చెప్పబడును.
3) చంద్రుని వారములందు ప్రాతః కాలమునందు సూర్యనాడి యుండెనేని రిక్తమనియు (Empty) చంద్ర నాడియే యుండిన యెడల పూర్ణమనియు శుభంబు గల్గుననియు చెప్పబడును.	3) సూర్యుని వారములందు ప్రాతః కాలమునందు చంద్రనాడి నడిచిన రిక్తమనియు (Empty), సూర్యనాడియే నడిచిన పూర్ణమనియు, జయమును, లాభమును, శుభంబు గల్గుననియు చెప్పబడును.
4) సమస్త శుభకార్యంబులును చంద్రనాడి పూర్ణమందు ఆరంభించిన చక్కగా ఫలించును.	4) శీఘ్రకార్యంబులు, క్రూరకార్యంబులు (కొట్లాటలు, పంచాయతీలు) సూర్యనాడి పూర్ణమందు ఆరంభించిన ఫలించునని చెప్పబడును.
5) శుక్ల పక్షమందు చంద్రుని వారముల లోన చంద్రనాడి నడిచిన విశేష ఫలంబని చెప్పబడును.	5) కృష్ణ పక్షమున సూర్య వారములందు సూర్యనాడి నడిచిన విశేష ఫలంబని చెప్పబడును.

చంద్ర, సూర్య నాడుల పూర్ణమందు ఏకార్యము ఆరంభించినను సిద్ధియగును

సూర్యుని వారమందు చంద్రనాడి నడిస్తే తూర్పు దిక్కుకుగాని, దక్షిణ దిక్కుకుగాని ఎడమకాలు ముందరికి మూడడుగులు నడిస్తే దోష పరిహారమగును, సుఖము కలుగును. చంద్రుని వారములయందు సూర్యనాడి నడిచితే పడమరకుగాని, ఉత్తరమునకుగాని కుడికాలు ముందరికి మూడడుగులు నడిచితే దోషం పరిహారమగును, చంద్ర బలం కలుగును.

10. కుండలినీ యోగం

మానవ జీవిత పరమార్థం, పరమ గమ్యం, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడం. ఇది అందరికీ సులభంగా లభించేది కాదు. సాధకుడు స్వంత బుద్ధితో, కృషితో, సాధనతో పొందేది అసలే కాదు. ఇటువంటి దుర్లభమైన ఆత్మసాక్షాత్కారం కేవలం గురు అనుగ్రహం వలననే కలుగుతుంది. ఇదే ఏకైక సాధనా మార్గము. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందడానికి అనేక మార్గాలు లేవు. ఆత్మసాక్షాత్కారానికి సాధనా మార్గాలుగా భక్తియని, జ్ఞానమని, యోగమని, సంకీర్తనయని, నామస్మరణయని, శాస్త్ర అధ్యయనమని, యజ్ఞయాగాదులని, నిష్కామసేవయని, ధర్మజీవనమని, తపస్సు అని విభిన్న రకములుగా శాస్త్రాలు మతాలు తెలియజేశాయి. ఈ మార్గములన్నీ "ఉపసాధనలు" మాత్రమే. **ప్రధాన సాధనామార్గము గురు అనుగ్రహమే.** సాధకుడు గురు అనుగ్రహం పొందడం కోసమే, మహాత్ములు విభిన్న రకాలుగా ఉప సాధనలు తెలియజేశారు. కాబట్టి ఏకైక సాధనామార్గం గురు అనుగ్రహమని మీరు స్పష్టంగా అవగాహన చేసుకోవాలి.

ఇట్టి గురు అనుగ్రహాన్నే శక్తిపాతమని అంటారు. కాబట్టి శక్తిపాతమనేది భక్తియోగం కాదు, జ్ఞానయోగం కాదు, హఠయోగం కాదు, రాజయోగం కాదు, మంత్రయోగం కాదు, నాదయోగంకాదు, కర్మయోగం కాదు, లయయోగం కాదు. శక్తిపాతము వలన కుండలినీ జాగృతి కలుగుతుంది. అందువలన దీనిని కుండలినీ యోగమని అన్నారు. కాబట్టి కుండలినీ యోగం కాని యోగం, సాధన, సమస్త యోగాలన్నీ కుండలినీ యోగానికి ఉపసాధనలే.

సమస్త యోగాలన్ని కృషిచేసేది కుండలినీ జాగృతిని కలిగించడానికే. కుండలిని యోగానికి, మిగత యోగాలకు గల ప్రధాన తారతమ్యం ఏమిటో అనుభవములో నేను గ్రహించిన రహస్యం బహిర్గతం చేస్తున్నాను.

1. అన్ని యోగాలలో సాధకుడు స్వంత ప్రయత్నంతో, కృషితో సాధన చేయాలి కాని కుండలినీ యోగములో శక్తియే సాధన చేయిస్తుంది.

2. అన్ని యోగాలలో సాధకుడు జాగ్రత్తగా, అప్రమత్తంగా లేకపోతే మధ్యలో జారిపోయే ప్రమాదం అధికంగా ఉంది. కాని కుండలినీ యోగములో ఈ ప్రమాదం లేదు. కారణం మిగతా యోగాలలో సాధకుడు భగవంతుని పట్టుకుంటాడు. కాని ఈ కుండలినీ యోగములో శక్తియే సాధకుడిని పట్టుకుంటుంది.

3. మిగతా యోగాలన్నీ మర్కట కిషోర న్యాయమును పాటిస్తాయి. కాని కుండలినీ యోగం మార్జాల కిషోర న్యాయమును పాటిస్తుంది.

4. మిగతా యోగాలలో మాయతో పోరాటం వుంటుంది. ఈ యోగములో మాయయే సహకారంగా నిలుస్తుంది.

5. మిగతా యోగాలలో ఆత్మసాక్షాత్కారం కల్గడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పడుతాయి. కాని ఈ యోగములో క్షణాలలో ఆత్మదర్శనం కలుగుతుంది.

6. మిగతా యోగాలలో కోరికలను విడిచిపెట్టాలి, కాని ఈ యోగములో శక్తియే కోరికలను లేకుండా చేస్తుంది.

7. మిగతా యోగాలలో వైరాగ్యమును పాటించాలి. కాని ఈ యోగములో శక్తే వైరాగ్యమును కలిగిస్తుంది. కాబట్టి ఆత్మ సాక్షాత్కారమును కలిగించడములో శక్తిపాతమనేది రామబాణం వంటిది. రామబాణం లక్ష్యమును ఛేదించే తీరుతుంది. అదేవిధంగా శక్తిపాతం ఆత్మ సాక్షాత్కారమును కలిగించే తీరుతుంది. శక్తిపాతం అద్వితీయమైనది, సాటిలేనిది, అందుకనే దీనిని విహంగ మార్గమని అన్నారు.

కర్మయోగం నడుస్తూ ప్రయాణం చేయడం వంటిది.
భక్తియోగం బండిమీద ప్రయాణం చేయడం వంటిది.
జ్ఞానయోగం బస్సుమీద ప్రయాణం చేయడం వంటిది.
రాజయోగం రైలులో ప్రయాణం చేయడం వంటిది.
శక్తిపాతం విమానములో ప్రయాణం చేయడం వంటిది.

సాధకులారా,

గతంలో ఎవరైనా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందారంటే అది కేవలము శక్తిపాతము వలననే. ఏ మహాత్ముడి జీవితములైనా పరిశీలించి చూడండి. వారు ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడానికి మూలకారణం "శక్తిపాతమే". గురు అనుగ్రహం లేకుండా, శక్తిపాతం పొందకుండా ఎవరైనా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందామని అంటే అది ఆత్మదర్శనం కాదని, భ్రాంతి దర్శనమని గ్రహించండి. మిగతా యోగాలలో సాధనచేయడం పైసా-పైసా కూడబెట్టడం వంటిది. కాని శక్తిపాతం ఒక్కసారి శ్రమలేకుండా ప్రయాస లేకుండా కోటిరూపాయలు పొందడం వంటిది. భక్తియోగం, కర్మయోగం, జ్ఞానయోగం, హఠయోగం, రాజయోగం, లయయోగం, మంత్రయోగాలలో ఒక మూల సిద్ధాంతం వుంది. ఆ సిద్ధాంతం రెండు హెచ్చరికలు చేస్తుంది.

"భోగార్థీ వాత్యజేత్ ముక్తిం"

భోగములు కావాలంటే మోక్షంను విడిచిపెట్టు

"భోగాన్ మోక్షార్థి వాత్యజేత్"

మోక్షం కావాలంటే భోగములను విడిచిపెట్టు.

అందుకే సమస్త శాస్త్రాలు, వేదాలు ఈ యోగమార్గాలలో పయనించే సాధకులను భోగాలను సంపూర్తిగా త్యజించుము, ఇంద్రియ నిగ్రహం, మనో నిగ్రహం కలిగియుండుము, భోగాలను విషం వలె చూడుము. విషయాలన్నీ విష సర్పాలు, విషయ లంపటం గలవాళ్ళ సాంగత్యం దోషము. కావున నిరంతర దైవచింతన చేయమని హెచ్చరించాయి.

కాని ఈ ఆదేశాలు హెచ్చరికలు సాధకుడు పాటించడం లేదు, పాటించాలని ప్రయత్నించినా శక్తి చాలడంలేదు. అందుకే సాధన ముందుకు సాగడంలేదు. ఇది ఈనాటి సాధకుల పరిస్థితి, కాని కుండలినీ యోగ ప్రత్యేకత ఏమిటో శాస్త్రం ఇలా చెప్పింది.

"శ్రీ సుందరీ సాధక పుంగవానాం, భోగశ్చ మోక్షశ్చ కరశ్చ ఏవ" కుండలినీ శక్తి యోగమార్గంలో శక్తి కృప వలన, వ్యవహారములో సుఖజీవనం, ఆధ్యాత్మికంగా మోక్షం సిద్ధిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని శంకరాచార్యులవారు

"యత్రాస్తి మోక్షో చన తత్ర భోగః యత్రాస్థి బోగో నచ తత్ర మోక్షః
శ్రీ సుందరీ సాధక పుంగవానాం భోగశ్చ మోక్షశ్చ కరశ్చ యేవ"

బ్రహ్మానందం పరమ సుఖం వున్న చోట, ఇహలోక భోగాలు వుండవు. ఇహ భోగాలు వున్న చోట దైవసుఖం ఉండజాలదు. కాని కుండలినీ శక్తి ఉపాసించు భక్తులకు ఇహ సుఖాలు, దైవ సుఖం రెండు కూడ అరచేతిలో కొలువై వుంటాయి అని తెలియజేశారు. అందుకే అమ్మవారిని "ఓం ఐహికాముష్మిక ప్రదాయై నమః" అంటే ఇహలోక పారలౌకిక ఫలాలను ప్రసాదించు మాతయని, గాయత్రీ సహస్ర నామాలలో "ఓం సుఖప్రదాయై నమః" అంటే భక్తులకు సర్వసుఖాలను ప్రసాదించునట్టి తల్లియని గానం చేయడం జరిగింది.

ఈ విషయాన్నే వ్యాసమహర్షి వారు అమ్మను "సకలేష్టదా" అంటే సకల కోరికలను సిద్ధింపజేసే తల్లియని కొనియాడారు. ఈ విషయాన్ని వేమన

గంగా యమునల నడుమను
బంగారపు బొమ్మవోలె బాలిక యుండు
సంగతి గ జెలిమి చేసిన
భంగము లేకుండా ముక్తి పరమగు వేమా

ఇడ, పింగళ అను నాడుల మధ్య కుండలినీ శక్తి ప్రకాశించు చుండును. ఈ శక్తిని ప్రేమతో ఆశ్రయిస్తే అవరోధం లేకుండా ముక్తి కలుగుతుందని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని సాధకులకు అతిశయోక్తిలాగా, వింతగా అనిపించవచ్చు. కాని ఇది యధార్థం. నేను మూఢ విశ్వాసముతో చెప్పడంలేదు. అనుభవంతో చెప్పుచున్నాను.

కుండలిని జాగృతి చాలాసార్లు పొందడం వలన నేను అనుభవంతో గ్రహించిన రహస్యమేమంటే...

1. కుండలినీ జాగృతి కలగనంతవరకే నేను సాధన చేసేవాడిని. ఏ క్షణం జాగృతి మొదలవుతుందో, సాధన నా ఆధీనంలో ఉండదు. శక్తియే సహజంగా సాధన చేయిస్తుంది. ఇక నా స్వంత ప్రయత్నం ఉండదు. అప్రయత్నంగా నిర్వికల్ప సమాధి కలుగుతుంది.

2. కుండలినీ జాగృతి కలుగక ముందు నేను కొన్ని నియమాలు పెట్టుకున్నాను. ఆ నియమాలు పాటిస్తున్నప్పుడు కొంత బాధ కలిగేది నిరాశ కలిగేది. అంటే కోరికలను త్యజించినా అనుభవించాలన్న భావన వుండేది. కాని కుండలినీ జాగృతి కలిగిన తరువాత హృదయపూర్వకంగా భోగాలపై పూర్తి విరక్తి ఏర్పడింది.

3. నేను ధ్యానములో 6 గంటలు సాధన చేసినా సమాధి కలిగేదికాదు, కాని ఏ క్షణం కుండలినీ జాగృతి కలుగుతుందో, కొన్ని క్షణాలలో సమాధి కలిగేది. అందుకే నేను ధ్యానములో కూర్చునే ముందు సాయిని సమాధి కలిగించమని కోరను. కుండలినీ జాగృతి కలిగించమని కోరుతాను. కాబట్టి శక్తి పాత విలువ ఏమిటో, వైభవం ఏమిటో, ప్రత్యేకత ఏమిటో, విశిష్టత ఏమిటో మీరు చక్కగా గ్రహించారు.

కాబట్టి గురు అనుగ్రహంతో కుండలినీ జాగృతి పొందండి. ఆత్మ దర్శనం పొంది, పరమ సుఖంలో రమించండి.



11. షట్చక్రములు (Six Centres)

మన దేహము నందు పనిచేయుచున్న కుండలినీ శక్తి స్థూల శరీరము నుండి ప్రజ్ఞామయ శరీరము వరకు వ్యాపించియున్నది. ఈ స్థూల సూక్ష్మ విభాగము మొదట మూడు విభాగములుగా చేయబడినది. తరువాత ఇదియే మరల ఏడు విభాగములుగా చేయబడినది. ఈ ఏడు మరల మూడు విభాగములుగాను, ఏడు విభాగములుగాను చేయబడినది. ఇంకనూ, సూక్ష్మదశలు కూడా కలవు. ప్రథమమున ప్రకృతి యంతయు మూడు స్థూల విభాగములుగా నున్నది. అవి ద్రవ్యము (పదార్థము) (Matter), శక్తి (Force), ప్రజ్ఞ (Consciousness). మనము గమనించు భౌతిక సంపదలన్నిటి యందునూ, ఈ మూడు విభాగములు కలవు. ఇది ప్రాచీన ద్రష్టలగు ఋషులు గమనించిన ప్రకృతి సత్యము. ఇది సచేతనము (organic) లందు మాత్రమే కాక అచేతనము (inorganic) లందు కూడ కలదు. ఉదాహరణకు ఒక లోహమును తీసుకొన్నచో అందు ద్రవ్యమేకాక శక్తి, ప్రజ్ఞకూడా నున్నవి. ఇనుము గట్టిగా నుండుట, సులభముగా సాగకుండుట మున్నగునవి, అందు శక్తి (Energy) యుండుట వలననే కదా! అంతేకాక కొన్ని ఆమ్లములతో కలిసినప్పుడు స్థితి మార్పుచెందుట, వేడి పుట్టుట మున్నగునవి సంభవించుచున్నవి. ఇవి అన్నియూ అందున్న శక్తి వలననే కదా సంభవించుచున్నవి. మరియు కొన్ని రసాయనముల (Chemicals)తో కలిసి రసాయనిక మార్పు చెందగలిగి యుండి, మరికొన్నిటితో చెందకుండుట వలన దానియందు అజ్ఞాతముగా నొక జ్ఞానము (Knowledge) పనిచేయుచున్నదని తెలియుచున్నది కదా! లేనిచో ఇంత తెలివితేటలు, విజ్ఞానము మున్నగునవి కలిగిన మానవునికి సహితము మరపు, ఏమరపాటు, పొరపడుట మున్నగునవి జరుగుచుండగా, అట్టి పొరపాటు లేని ఈ జ్ఞానము మనకన్న పై స్థితిలో నుండి ప్రజ్ఞ (consciousness) యని ఋజువు అగుచున్నది గదా!

ఇవి గమనించలేని నవీన శాస్త్రజ్ఞులు తమ గ్రంథములయందు ఇవి వాటంతట అవియే జరుగుచున్నవని వ్రాసిపెట్టి కొనిరి. మరికొందరు అణు సిద్ధాంతము (Atomic theory) ను ప్రతిపాదన చేసిరి. ఇదియూ పై జ్ఞానమునే మరల నిరూపించుచున్నది. అణువుల యందు ప్రోటానులు, ఎలక్ట్రానులు, న్యూట్రానులు అను మూడు స్థితులు కలవనియూ, వాటి యందలి మార్పులచే ఇట్టి రసాయనిక మార్పులు జరుగుచున్నవని ప్రతిపాదన చేయబడినది. కాని వాటికి ఆ ధర్మము లెట్లు ఏర్పడినవో చెప్పలేక పోయిరి. ఇదియూ మరల ఈ చెప్పబడిన విషయమునే ఋజువు చేయుచున్నది. అణువునందు సహితము మూడు భాగములు (Protons, Nutrons, Electrons) కలవని చెప్పబడినది కదా! అందు ఒకటి ధనాత్మకము (Positive), రెండవది ఋణాత్మకము (Negative), మూడవది సాధారణము (Neutral). ఇవియే పెద్దలు ప్రాచీన గ్రంథముల యందు సత్త్వము (Balance or Equilibrium), రజస్సు (Activity), తమస్సు (Inert or static) అని ప్రతిపాదించిరి.

ఈ సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు అనునవి అన్ని లోకముల యందు పనిచేయుచున్నవి. స్థూలముగా ఈ లోకములు (Planes of consciousness or existance) ఏడుగా విభాగము చెంది యున్నవి. అవియే సత్యలోకము (The Plane of I am or the supreme consciousness), తపోలోకము (The Plane of Electricity and Magnetism), జనోలోకము (The Plane of Birth of cosmic forces like light and heat), మహర్లోకము (The Plane of higher intelligence of cosmic knowledge), సువర్లోకము (The Plane of soul or solar intelligence), భువర్లోకము (The Plane of forces of Energies), భూలోకము (The Plane of Matter), ఈ ఏడింటియందు పై చెప్పబడిన సత్త్వము, రజస్సు, తమస్సు అనునవి పనిచేయుచున్నవి.

ఇట్లు విశ్వము నందు, సౌరమండలము నందు, భూమి యందు మానవ దేహము నందు, అణువు నందును ఏడు ప్రజ్ఞామయ కేంద్రములు

పనిచేయుచున్నవి. విశ్వమునందలి ఏడులోకములకు సప్తర్షి మండలము అధ్యక్షత వహించుచుండగా, సౌర మండలము నందలి ఏడులోకములకు ఏడు గ్రహములు అధిపతులుగా నున్నవి. మానవ దేహము నందు ఇవియే ఏడు ప్రజ్ఞామయ కేంద్రములుగా వెన్నెముక నుండి శిరస్సు వరకు వ్యాపించి యున్నవి. భూగోళమునందు ఇవి ఏడును ఏడు ప్రాంతములయందు ఏడు ప్రజ్ఞామయ కేంద్రములుగా నేర్పడి, భూగోళమును పరిపాలించుచున్నవి. అట్లే అణువు నందు ఏడు కక్ష్యలలో ఏడు వలయములుగా నేర్పడి, ఏడు ప్రజ్ఞలు పరిపాలించుచున్నవి. ఒక పెద్ద నది లోని నీటికి ఆనకట్ట కట్టి దానికి కాలువలు తీసి, వాటి నుండి చిన్న కాలువలు, పిల్ల కాలువలు తీయగా, చిట్టచివరకు మన పొలములోనికి వచ్చు పిల్లకాలువ వంటిది అణువు నందలి శక్తి. ఇట్టిదే మన శరీరమునందలి ఏడు కేంద్రముల యందు పనిచేయుచున్న కుండలిని కూడా! చోటునందలి మహాశక్తి లేక ప్రజ్ఞయే వివిధ స్థితులలో వివిధ ప్రజ్ఞలుగా తెలియబడుచున్నది. ఇట్టి చోటునందలి మహాశక్తినే విశ్వకుండలిని అందురు. దీనినే అనంతుడని (Eternal Energy charged in space) ఆదిశేషువు (Never ending energy) అని అందురు. అట్టి విశ్వకుండలినిచే అన్ని లోకములు శక్తివంతములగుచున్నవి మరియు ప్రజ్ఞావంతములగుచున్నవి. (Becoming energetic and conscious) మన శరీరము నందు ఈ ప్రజ్ఞామయ కేంద్రములు ఏడు. అవి వెన్నెముక వెంబడి శిరస్సులోనికి వ్యాపించియున్నవి. అవి :-

1. మూలాధార చక్రము (base centre)
2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము (sacral centre)
3. మణిపూరక చక్రము (solar plexus)
4. అనాహత చక్రము (heart centre)
5. విశుద్ధి చక్రము (throat centre)
6. ఆజ్ఞా చక్రము (brow centre)
7. సహస్రారము (head centre)

ఇందు షట్చక్రములుగా మొదటి ఆరును, ఏడవది సహస్రారమనియు, సహస్రదళ పద్మమనియు వర్ణింపబడినవి. **ఇందు ప్రజ్ఞ మొదటి ఆరింటి యందును మేల్కొని పరిపూర్ణత చెంది, ఏడవది యగు సహస్రారమునందు లయము చెందుటయే యోగము.** ఇదియే మోక్షమనియూ, నిర్వాణ మనియూ, అద్వైత స్థితియనియు, వేరు వేరు పేర్లతో అనేక గ్రంథములందు వర్ణింపబడినది. ఒక్కొక్క కేంద్రము నందు పరిపూర్ణత సాధింపవలెనన్నచో ఆ కేంద్రము గూర్చిన వివరమును క్షుణ్ణముగా తెలియవలసి యుండును.

1. మూలాధార చక్రము

ఈ కేంద్రము వెన్నెముకకు క్రింది భాగమున చోటులో కలదు. ఈ మూలాధార చక్రమునకు నాలుగు దళములు కలవు. ఈ దళములు ఎరుపు వర్ణములో నున్నవి. ఈ దళములయందు వ, శ, ష, స అను వర్ణములు బంగారు వర్ణముతో ప్రకాశించుచున్నవి. పరమము, సహజము, వీరానందము, యోగానందము అనబడు నాలుగు స్థితులే ఈ పద్మమునకు చెప్పబడిన నాలుగు దళములు. ఇది అధోముఖముగా అన్నది. దీని కర్ణిక యందు చతురస్రాకారమైన పృథ్వీ మండలము కలదు. ఆ పృథ్వీ మండలమునకు ఎనిమిది దిక్కులయందు ఎనిమిది శూలములు కలవు. ఆ పృథ్వీ మండలము పచ్చని పసుపు వర్ణము గలది. దానియందు ధరా భీజమైన 'లం' అను శబ్దము (అక్షరము) ప్రకాశించుచున్నది. ఈ ధరా బీజము నాలుగు బాహువులు గలిగి, గజేంద్రమైన ఐరావతము నెక్కి, తన అంకము నందు బ్రహ్మను ధరించియున్నది. ఆ బ్రహ్మ శిశువుగా నున్నాడు. ఆయనకు వేదములే బాహువులు. ఆయన అప్పుడే ఉదయించుచున్న సూర్యుని వంటి వర్ణము కలవాడు. ఆయన ముఖము పద్మమువలె వికసించు చున్నది. లక్ష్మి వలె శోభ కలిగియున్నది. ఆయన ముఖము నాలుగు విధములుగా నున్నది (నాలుగు ముఖములు కలవని అర్థము).

ఈ కమలము నందు ఢాకిని యను నామముగల శక్తి గలదు. ఆమెకు

సుందరమైన నాలుగు బాహువులున్నవి, నేత్రములు ఎఱ్ఱగా ఉన్నవి. అనేకమంది సూర్యుల తేజస్సును ధరించియున్నది. స్వచ్ఛమైన బుద్ధియే తన ఆకారముగా గలది. ఈ ఆధార కమలము యొక్క కర్ణిక యందు త్రికోణము ఒకటి కలదు. అది త్రిపురము అను పేరుగలది. అది విద్యుత్ వలె ప్రకాశించుచున్నది. ఇంకను దానినే కామరూపమందురు. దానియందు కామవాయువు, కామబీజము కలవు. ఇవి బంధుజీవ పుష్పము యొక్క వర్ణము (ఎరుపు) కలిగియున్నది. ఈ కామవాయువు కోటి సూర్యులతో సమానమైన వర్ణము కలిగియున్నది. దీనినే కందర్పుడందురు.

ఆ త్రికోణమధ్యమునందు "స్వయంభూలింగము" కలదు. ఆయన లింగరూపియైన శివుడు. కరిగిన బంగారము వంటి కాంతి కలిగి అథోముఖుడై యున్నాడు. క్రొత్త చిగురుటాకు వంటి స్వరూపము కలిగినవాడు. ఆయన చల్లని కిరణములు కలిగి పూర్ణచంద్రునివలె ప్రకాశించుచున్నాడు. ఆయన కాశీపుర నివాసి. ఆయన శంఖాకృతిగల సుడిగుండముగా నున్నాడు. ఆ స్వయంభూలింగము పైన కుండలిని కలదు. అది తామర తూడువలె నున్నది. ఈ కుండలిని తన ముఖముచే బ్రహ్మద్వారమును కప్పియుంచుచున్నది. ఈ కుండలిని సర్పాకారము కలిగి చూచుటకు జగన్మోహిని వలె నున్నది. లింగము చుట్టును ఈ కుండలిని మూడున్నర సార్లు చుట్టుకొని తన పడగచే బ్రహ్మద్వారమును కప్పియుంచుచున్నది. అది శ్వాసను నడుపుచు చేయు ధ్వని తుమ్మెద యొక్క ఝుంకారము వలె నుండును. మరియు ఇందలి పరాదేవి లేక శక్తి ఎముకల యందున్నదని చెప్పబడినది. అనగా ఈమె దేహమునందలి ఎముకలు కట్టుకొనుటకు (తయారగుటకు) కారణమైన శక్తిగా పనిచేయుచున్నది.

ఇంకనూ ఈమె 'ముద్గౌదనా సక్త చిత్తా' అని వర్ణింపబడినది. అనగా పెసరపప్పు, జీలకర్రతో పండిన పులగమునందు ఇష్టము కలదని చెప్పబడినది. అనగా అట్టి ఆహారము తినుటచే ఈ "ధాకిని" యను దేవత ప్రసన్నురాలగును. దీనికర్థమేమనగా శరీరమునందు ఎముకల పెరుగుదల చక్కగా లేనివారు ఆహారమునందు ఈ పులగము ప్రధానాహారముగా

స్వీకరించినచో సర్దుబాటగును. ఈ పులగమునందు బియ్యము, పెసరపప్పు, బెల్లము, కొబ్బరి, మిరియములు, సైంధవ లవణము, జీలకర్ర, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు కలిపి సన్నని మంటపై పచనము చేయలయును. ఇందలి పదార్థముల పాళ్ళు నిర్ణయించుకొనవలసి యుండును.

ఇది పృథ్వీతత్త్వము గలది కనుక మన శరీరమునందు ఎముకల నిర్మాణముతో బాటు కణముల (Cells) నిర్మాణము, ఖనిజ లవణముల (Salts) మరియు రసాయనముల సామ్యము (balance) మున్నగువానిపై ఆధిపత్యము కలది. అనగా ఈ సామ్యము తప్పుట, కణముల నిర్మాణము, ఎముకల నిర్మాణములలో హెచ్చుతగ్గులేర్పడుట, కంతులు (Tumors) ఏర్పడుట మున్నగు వ్యాధులు చేసుకొనుటకు పైన చెప్పబడిన ముద్గొదనము (పులగము) తగుపాళ్ళలో తీసుకొనుచు 'లం' అను అక్షరమును ధ్యానము చేయుచూ, చతురస్రాకారమును పసుపు వర్ణములో చిత్రించి దానిని తన గదిలో నుంచుకొనవలెను. తప్పనిసరియైనచో మితముగా ఔషదములను సేవింపవలసియుండును. మరియు ఈ చక్రము పృథ్వీతత్త్వము కలది గనుక వాసన చూచుట యనుశక్తి (తన్మాత్ర) ఈ చక్రము లక్షణమే. కనుక ముక్కును, దీనికి సంబంధించిన వ్యాధులను ఈ చక్రము పరిపాలించును. కనుక సువాసన భరితమైన గంథము, పుష్పముల వంటి మృదువైన పరిమళ భరితమైనవి కూడా ఈ కేంద్రము నుద్భోదనము చేయుటకు ఉపయోగింపవచ్చును. దానివలన ఈ కేంద్రము లేక చక్రమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు సర్దుబాటగును. మరియు ఎరుపు వర్ణముగల వస్త్రములు, వస్తువులు ఉపయోగించినచో ఈ కేంద్రము ఉత్తేజమగును.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము

ఈ చక్రము ప్లీహము (Spleen) అను గ్రంథికి సూటిగా వెన్నెముక యందు కలదు. అనగా ఇది మణిపూరక చక్రమునకు పైన ఉన్నట్లు కనిపించును. కాని ఈ గ్రంథులు మేల్కొను వరుస మాత్రము ముందు స్వాధిష్టాన చక్రము తరువాత మణిపూరక చక్రము వచ్చును. ఇది సింధూర

వర్ణము కలిగి యున్నది. దీనికి ఆరు దళములు కలవు. ఆ దళముల యందు బ, భ, మ, య, ర, ల అను వర్ణములు కలవు. ప్రశ్రయము (విశ్వాసము), అవిశ్వాసము, అవజ్ఞ (తిరస్కృతి), మూర్ఛ, గర్వనాశము, క్రూరత అనుననవి ఈ స్వాధిష్ఠాన చక్రమునకు సంబంధించిన లక్షణములు, అవర్ణములు విద్యుత్తువలె ప్రకాశించుచుండును. ఆ పద్మము యొక్క కేంద్రమునందు ఎఱ్ఱని త్రికోణము కలదు. ఆ త్రికోణమునకు బయట మూడుప్రక్కల స్వస్తిక చిహ్నములున్నవి. ఆ త్రికోణమునందు 'రం' అను బీజము గలదు. ఇది మేష వాహనము కలిగి యున్నది. ఎరుపు వర్ణములో నున్నది. వేదములే తన బాహువులుగా కలిగియున్నది. అందు రుద్రుడు సింధూర వర్ణము కలిగియున్నాడు. భస్మము ధరించి వృద్ధరూపియై మూడు కన్నులతో లోకములకు ఇష్టము కలిగించుచూ సంహారకారియై యున్నాడు.

మరియు ఈ కమలమునందు లాకినీ యను దేవత కలదు. ఆమె శ్యామ వర్ణము కలిగి, పచ్చని వస్త్రములను ధరించి చిత్ర విచిత్రముగా అలంకరించుకొని యున్నది. ఆమె ముఖమునందు సరస్వతి జ్ఞాన స్వరూపముగా ప్రకాశించుచున్నది. ఆ లాకినీ దేవికి మూడు వదనములు కలవు.

ఇది అగ్ని తత్వము గల చక్రము. ఇచ్చట అగ్నితత్వమని చెప్పుటచే, రూపమునకు అధిపతియై యున్నది. మరియు కన్ను, చూచుశక్తి యనునవి ఈ కేంద్రముయొక్క సామర్థ్యము చేతనే పనిచేయుచున్నవి. అంతేగాక శరీరము నందలి ఉష్ణోగ్రత ఈ కేంద్రమునకు సంబంధించినది. మన శరీరమును వేసవిలో చెమట పట్టించి అధిక ఉష్ణోగ్రతను తొలగించుట, చలికాలములో చెమటను తగ్గించి శరీరమును వేడిగా నుంచుటద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఎల్లప్పుడు సామ్యముగా నుంచును. దీనియందు తేడా వచ్చినచో శరీరము అతివేడిగా నుండుట లేక మిక్కిలి చల్లగా నుండుట, ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతతో కూడిన జ్వరములు వచ్చుచుండుట జరుగును. ఇంకనూ చూపు మందగించుట మున్నగు కంటి జబ్బులు అన్నియూ ఈ కేంద్రము లోపము వలననే సంభవించును. ఇవి సర్దుబాటు కావలెనన్నచో

త్రికోణమును ఎరుపు వర్ణముతో చిత్రించి దాని సాన్నిధ్యమున ఎక్కువ సమయము గడుపు చుండవలెను. ఒళ్ళు చల్లగా నుండుట. వేడి తగ్గిపోవుట మున్నగు సందర్భముల యందు కాషాయ వర్ణముతో కూడిన వస్త్రములను ఉపయోగింప వలసియుండును. ఇంకనూ ఈమె "దధ్యన్నాసక్త హృదయా" అని లలితా సహస్ర నామమునందు కీర్తింపబడినది. కనుక పెరుగన్నమును బలము కలుగుటకు ఉపయోగింపవచ్చును. కాచిన పాలలో అన్నము వేసి తోడు పెట్టి ఉదయముననే ఆ పెరుగన్నము తినవలెను. అంతేగాక ఈ చక్రము వర్ణమైన "రం" అను శబ్దమును ధ్యానింపవలెను. తప్పని సరియైనచో మితముగా ఔషదమును ఉపయోగింపవలసి యుండును.

ఈ చక్రమునకు సంబంధించిన గ్రంథి ప్లీహము. అనగా ఈ ప్లీహమునుండి స్రవించు రసమువలన శరీరమునకు సంబంధించిన Metabolism మున్నగు ప్రక్రియలు, కన్ను, దానికి సంబంధించిన నిర్వహణ మున్నగువనవి నడుపబడుచున్నవి. మరియు ఈ చక్రము మేధస్సు (Brain Tissue) అను ధాతువునకు అధిపతి కనుక దానియందలి వ్యాధులు కూడా ఈ చక్రము పనిచేయుట యందలి తేడాల వలననే సంభవించును. అంతేకాక ఈ కేంద్రము ఉదరము క్రింది భాగము (Lower Abdomen) నకు సంబంధించిన అవయవములపై ఆధిపత్యము కలిగియున్నది. గర్భధారణ (Reproductive system), దాంపత్యము (Sex) లకు సంబంధించిన అవయవములు ప్రధానముగా ఈ కేంద్రమునకు లోబడి పనిచేయుచుండును. గర్భకోశము (uterus) నకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా దీని క్రిందకు వచ్చును.

3. మణిపూరక చక్రము

మణిపూరకము మన శరీరము నందు నాభికి సూటిగా వెన్నెముక యందు కలదు. ఈ చక్రము నందు పది దళములు గల పద్మము గలదు. అది వర్షించబోవు మేఘము (Dark blue) వంటి రంగు కలిగియున్నది. దాని దళములందు డ, ఢ, ణ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ అను వర్ణములు

కలవు. లజ్జ, పీశునత (హీనత), ఈర్ష్య, తృష్ణ, సుషుప్తి (deep sleep), విషాదము, కషాయ, మోహ, ఘ్రుణము (రోత), భయము అను పది లక్షణములు ఈ మణిపూరక చక్రమునకు దళములు. దాని మధ్యమున అర్థచంద్రాకారముతో గూడిన వరుణ మండలము కలదు. దానియందు మకర వాహనముపై 'వం' బీజము స్వచ్ఛమైన శరత్కాల చంద్రునివలె ప్రకాశించుచుండును. ఈ బీజమునందు హరి ప్రకాశించు చున్నాడు. ఆయన నీలవర్ణముతో నవ యవ్వనముతో పీతాంబరము ధరించినవాడై, శ్రీవత్సము, కౌస్తుభము మున్నగునవి ధరించి వేదములే తన బాహువులుగా కలిగియున్నాడు. ఇచ్చటనే రాకిని నీలవర్ణముతో అనేక విధముల ఆయుధములను, దివ్యాంబరములను, ఆభరణములను ధరించి యున్నది. ఈ రాకినీ దేవికి నాలుగు ముఖములు, నోళ్ళు, మూడు నేత్రములు కలవు. ఈమె నెమలి వాహనము కలిగియున్నది. శూలము మున్నగు ఆయుధములు కలిగి యున్నది. పసుపు వస్త్రము ధరించి యున్నది. ఆమె మాంసధాతువునకు ఆదిదేవత. ఆమె బెల్లము కలిపిన పులగమునందాసక్తి కలిగినది. దీనికి గ్రంథి కాలేయము. జల తత్వమునకు అధిపతి.

మన శరీరము నందు ద్రవముల సామ్యమును ఈ చక్రము నిర్వహించును. కనుక శరీరము నందు నీరుచేరుట, శరీరభాగముల యందు నీరుచేరుట (Dropsy), నాలుక, రుచి వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు, నోరు మున్నగు భాగములకు చెందిన వ్యాధులు కూడా ఈ చక్రమునకు సంబంధించినవే. ఈ వ్యాధులు పరిహారము కావలెనన్నచో చక్కెర పొంగలి (బెల్లముతో కలిసిన అన్నము) తీసికొనవలయును. మరియు ఈ కేంద్రము వికసించుటకు కూడా ఇట్టి ఆహారమునే తీసుకొనవలయును. "వం" అను శబ్దము ధ్యానము చేయవలెను. ముదురు నీలము, నీలపు వస్త్రములను ధరించుట, తెల్ల అర్థ చంద్రాకారము లేక చంద్రవంక చిత్రించుకొని, దాని సాన్నిధ్యమున ఉండుట చేయవలయును.

4. అనాహత చక్రము

ఇది గుండెకు సూటిగా వెన్నెముక యందున్నది. దీనికి పన్నెండు దళములు గలవు. క ఖ గ ఘ ఙ చ ఛ జ ఝ ఞ ట ఠ అను వర్ణములు గలవు. ఆశ, చింత, చేష్ట (ప్రయత్నము), సమత, దంభము, వికలత, అహంకారము, వివేకము, లాలత, కపటత, వితర్కము, అనుతాపము అను పన్నెండు లక్షణములు అనాహతమునకు దళములుగా నేర్పడుచున్నవి. ఇవి వాయు తత్వము కలది అనగా స్పందనము (Pulsation). మన శరీరమునందు స్పందనాత్మకమైన శక్తి యొకటి పనిచేయుచున్నది. దాని ప్రభావముచే శ్వాస తీసుకొనుట, ఆహారము కడుపులోనికి తీసుకొని పోబడుట, ఆహారము పచనమగుట, మలవిసర్జనము, గుండె కొట్టుకొనుట మొదలగునవి ఈ స్పందనాత్మక శక్తికుదాహరణములు. బంధూక పుష్పము యొక్క వర్ణము (ఎఱ్ఱని వర్ణము) గలది. ఇచ్చట దేవత "కాకిని". ఆమె శ్యామవర్ణము కలది. రెండు ముఖములు, మూడు నేత్రములు కలది. రక్తధాతువునకు అధిపతి. ఇది కల్పవృక్షమువంటిది. ఈ కమలమునకు కర్ణికయందు షట్కోణాకృతి గల వాయుమండలమున్నది. అది పొగవంటి రంగులో ఉన్నది. ఆ వాయుమండలమున వాయుబీజమైన "యం" కలదు. అది ధూమము యొక్క వర్ణములో కలదు. నాలుగు బాహువులు కలది. నల్లని జింక వాహనము. ఈ వాయుబీజము యొక్క అంకము నందు హంసవంటి ఈశుడు కలడు. ఆయన చేతులు ఒకటి అభయ ముద్రలోనూ, రెండవది వరముద్రలోనూ యున్నది.

ఇచ్చట కాకినీ దేవత కలదు. ఈమె ప్రకాశించు పచ్చని వస్త్రము ధరించి యున్నది. మూడు నేత్రములు కలది. చక్కగా అలంకరించుకొని యున్నది. మిక్కిలి పరిపూర్ణమైన ప్రేమ గల హృదయము కలది. కంకాళ మాలను ధరించియున్నది. దీని కర్ణిక యందు షట్కోణము కలదు. ఈ కమలము కర్ణికయందు త్రికోణము గలదు. ఈ త్రికోణమునందు బాణమున్న లింగము గలదు. అది బంగారు వర్ణమున యున్నది. ఆ త్రికోణమునకు శిరస్సు నందు చీలిక గలదు. అది బంగారు వర్ణమున

యున్నది. ఈమె స్నిగ్ధాన్నము నందు ప్రీతికలది. స్నిగ్ధాన్నమనగా నేతితో కలిసిన అన్నము. ఇందుగల కాకిని యను దేవత పదహారు సంవత్సరముల బాలికవలె నున్నది.

ఈ అనాహత చక్రము స్పర్శకు అదిదేవత. కనుక చర్మమును పాలించును. ఈ దేవత రక్తమున కధిదేవత యగుటచే రక్తమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఈ కేంద్రము పనిచేయులోని తేడావలననే సంభవించుచున్నవి. చర్మవ్యాధులు ఈ చక్రము పనిచేయుటలోని తేడా వలన సంభవించును. మరియు అనాహత చక్రము హృదయ కేంద్రమున యుండుటచే, హృదయము, ఛాతి, అందలి భాగములు లేక అవయవములు అనగా ఊపిరితిత్తులు వాటి సంబంధించిన వ్యాధులు ఈ కేంద్రము యొక్క పరిధిలోనికి వచ్చును. రక్త కణముల నిర్మాణము ఈ చక్రము యొక్క పని గనుక రక్తము, రక్తహీనత (Anaemia), గుండె జబ్బులు (Heart diseases), ట్యుబర్ కొలోసిస్ (T.B.), న్యూమోనియా మొదలగు వ్యాధులు సంభవించును. ఈ చక్రమునకు గ్రంథి థైమస్ గ్రంథి (Thymus gland). కనుక ఈ థైమస్ గ్రంథి రసము (Secretions) యొక్క హెచ్చు తగ్గులచే పై వ్యాధులు సంభవించును.

ఈ హృదయ కేంద్రము చక్కగా పనిచేయవలెనన్నచో నెయ్యిలో తడిపిన అన్నమునెక్కువ తీసికొనవలెను. స్వచ్ఛమైన ఆవునెయ్యి యందు హృదయమును బలపరచు లక్షణములు కలవు. క్రొవ్వు పదార్థము (Cholesterol) హృదయమును బలహీన పరచుననుమాట కొంత నిజమే యయిననూ అది అనేక విషయములపై ఆధారపడియున్నది. నెయ్యియందు గుండెకు బలము కలిగించు రసాయనములు కలవు. కనుక ఈ చక్రము లక్షణములను తొలగించుకొనగోరువారు, అభివృద్ధి పరచుకొనగోరు వారునూ, పైవ్యాధులను నివారణ చేసికొనగోరు వారునూ “యం” అను అక్షరమును ధ్యానించుచూ, షట్కోణ ఆకారము నలుపు రంగులో చిత్రించుకొని తానుండుచోట వుంచుకొనవలెను. పచ్చని వస్త్రములను వస్తువులను ఎక్కువగా ఉపయోగించవలెను.

5. విశుద్ధి చక్రము

కంఠమునందు థైరాయిడ్ గ్రంథికి ఎదురుగా వెన్నెముక యందు కలదు. అది ధూమము రంగులో నున్నది. దానియొక్క పదహారు దళములందు ఎఱ్ఱని రంగులో స్వరములు (అచ్చులు) కలవు. అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఌ, ౡ, ఎ, ఏ, ఓ, ఔ, అం, అః. విశుద్ధి చక్రము ప్రణవము, ఉద్గీతము, హుంఫట్, వషట్, స్వధా, స్వాహా, నమః, అమృత, షడ్జ, వృషభము, గాంధార, మధ్యమ, పంచమ, దైవత, నిషాద, విశ అను లక్షణములు 16ను 16 దళములు. ఇవి సంగీతమునందు రాగములుగా మేల్కొనుచున్నవి. ఈ కమలము మధ్యభాగము నందు ఆకాశ మండలము వృత్త రూపమున కలదు. ఈ ఆకాశమండలము తెల్లని వర్ణముతో ప్రకాశించుచున్నది. ఈ మండలమున తెల్లని ఏనుగుపై ఆకాశ బీజమైన 'హం' కలదు. ఈ బీజము శుక్ల వర్ణమున నున్నది. ఆ బీజము యొక్క బాహువుల యందు పాశము, అంకుశము, వర, అభయ ముద్రలు కలవు. ఈ బీజము యొక్క అంకమునందు తెల్లని శరీరము కలిగి, ఐదు ముఖములు కలిగి, 10 భుజములు కలిగి వ్యాఘ్రచర్మముతో గిరిజాదేవితో కలిసిన దేహము కలవాడై, సదాశివుడు కలడు.

ఈ కమలమందు "శాకినీదేవి" కలదు. ఆమె సుధాసింధువు వలె అనగా అమృత సాగరము వలె స్వచ్ఛమైనది. పచ్చని వస్త్రము ధరించి, శర, పాశ, చాప, శృణి అను ఆయుధములు నాలుగు హస్తముల యందు ధరించి యున్నది. తెల్లని చంద్రమండలము అందున్నది. ఆ చంద్ర మండలము స్వచ్ఛమై యోగులకు మోక్షద్వారమై యున్నది. ఇందున్న యోగి కవిత్వము, వాఙ్మయము మున్నగునవి సాధించుకొని భూతము, భవిష్యత్తు, వర్తమానమును తెలియుచున్నాడు. అతడు విశ్వ శ్రేయస్సును సాధించువాడగుటచే శోకము కాని, రోగములు కాని లేక చిరంజీవియై యున్నాడు. హంసవలె తన విపత్తులను ధ్వంసము చేసికొనుచున్నాడు. శాకినీ దేవత మూడు నేత్రములు కల్గియున్నది. రసధాతువునకు ఆదిదేవత మరియు పాయసాన్నము నందు ప్రీతి కలిగియున్నది. ఈ విశుద్ధి చక్రము

ఆకాశ తత్త్వమున కధిపతి కనుక చోటు, శబ్దము మున్నగువాని కధిపతి. శబ్దము నుచ్చరించుట మరియు వినుట మున్నగునవి ఈ చక్రమునకు సంబంధించిన లక్షణములు. చెవులు ఈ చక్రము కిందకు వచ్చును. అనగా కంఠనాళము, స్వరపేటిక, నాలుక, చెవులు, వీటియందలి నాడీ మండలము అంతయూ ఈ చక్రమునకు సంబంధించినది. అదికాక ఇది రసధాతువున కధిపతి కనుక శరీరమునందలి వివిధ రసములు (Glandular secretions, serum) మున్నగునవి దీనివే. అంతేకాక ముక్కు, నోరు, గొంతు, చెవులు (Naso pharyngeal, laryngeal etc. areas) మున్నగు భాగములకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నియూ ఈ చక్రము పరిధిలోనికి వచ్చును. అనగా Upper respiratory infections, throat troubles including cancers, vocal paralysis, ulcers etc.

ఈ చక్రము థైరాయిడ్ గ్రంథికి ఆధిపత్యము వహించుచున్నది. కనుక థైరాయిడ్ గ్రంథి రసము వలననే ఈ చెప్పబడిన శరీరభాగములు పనిచేయుచున్నవి. గనుక వాటివ్యాధులు కూడా ఈ స్రావము యొక్క హెచ్చుతగ్గులపై ఆధారపడియున్నవి. నవీన వైద్యశాస్త్రమునందు ఇట్టి విషయములను ఇప్పుడిప్పుడే గ్రహించి పరిశోధనలు చేయుచున్నారు. Endocrinology అను పేర నొక వైద్య శాస్త్రవిభాగము దీనియందు కృషి సలిపి Endocrine glands secretions (వినాళ గ్రంథుల రసములు) పైననే ఆయా శరీరభాగములు పనిచేయుచున్నవని, సమస్త వ్యాధులు ఈ గ్రంథుల ప్రవృత్తుల (functions) తేడాలనే పుట్టుచున్నవని తెలుసుకొను చున్నారు. కాని ఈ గ్రంథుల రసముల హెచ్చుతగ్గులు ఆయా చక్రములపై ఆధారపడి యున్నవని వైద్యశాస్త్రము నందు తెలియుసరికి మరొక పది సంవత్సరములు పట్టవచ్చును. పాయసాన్నము స్వీకరించుచూ, 'హం' అక్షరమును (శబ్దమును) ధ్యానించువారికి ఈ వ్యాధులు నివారణ కాగలవు. వ్యాధులను బట్టి అవసరమైనచో కొన్ని ఔషధములను ఉపయోగించవలసి వుండును. ముఖ్యముగా ఈ చక్రము నందలి శాకినీదేవత (జగన్మాత అవతారము)ను ధ్యానించుచూ తెల్లని

వృత్తాకారమును చిత్రించుకొని, దానియందు శాకినీదేవతను ధ్యానించు చుండవలెను. “హం” అను శబ్దమును ఉచ్చరించుచూ కంఠమునందు తెల్లని మండలమున్నట్లు, దానినుండి ఈ శబ్దము పుట్టుచున్నట్లు ధ్యానింపవలెను. ఇట్లే ముందు చెప్పబడిన చక్రములను కూడా ధ్యానింపవలెను. ధూమ వర్ణముగల వస్త్రములు (నల్లనిరంగు) ఉపయోగింప వచ్చును.

ఈ విశుద్ధి చక్రము ఆకాశము ననుసరించి పనిచేయును కనుక శరీర ఆకారము, చోటునందు ఉనికి మున్నగునవి ఈ చక్రముపై నాధారపడి యున్నవి. అనగా దీని వలననే శరీర ఆకారము చోటునందు నిలిచియుండుటయేగాక, అవయవములు ఆయా స్థానములయందు నిలిచియున్నవి. ఇది చోటునకూ, మనకూ మధ్యనున్న ద్వారము. చోటునందలి అనంతమైన శక్తి ఈ కేంద్రము వలననే మన శరీరమునందు ప్రవేశింపగలుగుచున్నది. ఆకాశమనగా చోటుకాదు. చోటునందు నిండియున్న అనంతమైన శక్తి (Ether), పురాణములలో ఇదియే మహత్తు అని వర్ణింపబడినది. ఈ మహత్తు మన శరీరములోనికి ప్రవేశించినప్పుడు శక్తి (Energy) గా మారును. చోటులో ఉన్న శక్తినే మనము Potential Energy అనియూ, అదియే చైతన్యముగా వ్యక్తీకరణమైనప్పుడు Kinetic energy అనియు పిలిచుచున్నాము. ఈ శక్తినే మనము విద్యుత్ తీగల ద్వారా పొందినపుడు విద్యుచ్ఛక్తి అని పిలుచుచున్నాము. ఈ విద్యుత్ అను పదము చోటునందు నిండియున్న మహత్తు అను పదమునకు పర్యాయ పదముగా పురాణముల యందు వాడబడినది. ఇదియే మానవ శరీరమునందు జీవము లేక జీవశక్తిగా పిలువబడినది. ఈ శక్తి ప్రవహించవలెనన్నచో దానికి ఒక వాహిక (Medium) కావలెను. ఈ వాహికలుగా మనము తీగల (Wires) ను ఉపయోగించుచున్నాము. అట్లే మన శరీరము నందు ఈ శక్తి ప్రవహించుటకు, పుట్టుటకు శబ్దము వాహికగా పనిచేయుచున్నది. ఇదియే మంత్ర మనబడును. మనయందు ‘‘సోహం’’ అను శబ్దము మంత్రముగా పనిచేయుచూ, శ్వాసను పుట్టించుచున్నది. దీనివలననే శరీరము నిలబడుచున్నది.

6. ఆజ్ఞా చక్రము

ఈ చక్రము భ్రుగు మధ్యమున సూటిగా మెదడు క్రింది భాగమున నున్నది. అచటనే Pineal gland, pitutory gland అను రెండు గ్రంథులు కలవు. అవి ఇంద్ర గ్రంథి, వరుణ గ్రంథి అని పిలువబడును. ముఖ్యముగా వరుణగ్రంథి ఈ చక్రము ఆధిపత్యమునకు లోబడి పనిచేయును. అది "బిందు రూపమున" యున్నది. అనగా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన బిందువే దాని మండలము. ఈ పద్మమునకు రెండు దళములు కలవు. అవి రెండును తెల్లని వర్ణము కలిగియున్నవి. హం, క్షం అను తెల్లని అక్షరములు దానిపై ప్రకాశించుచుండును. ఈ పద్మమునందు ఆరు ముఖములతో చంద్రుని వంటి "హాకిని" వసించియున్నది. ఆమె తెల్లగానున్నది. తెల్లని పద్మముపై కూర్చునియున్నది. ఆమెకు ఆరు చేతులు. పుస్తకము, కపాలము, జపమాల, డమరుకము, అభయ, వరముద్రలను ధరించియున్నది. ఇందు మనస్సు సూక్ష్మరూపముగా నున్నది. ఈ కమలము యొక్క కర్ణిక యందు శివుడు లింగరూపమున ఐతరేయ నామధేయముతో నున్నాడు. ఈయన విద్యున్మాల వలె ప్రకాశించుచున్నాడు.

ఇంకను, దీనియందు ప్రణవము ప్రకాశించుచున్నది. ఇది వేదమునకు మొదటి బీజము. దీనియందు బ్రహ్మ సూత్రమను నాడి (చిత్రిణి) యున్నది. ఈ చక్రమున త్రికోణము కలదు. ఈ త్రికోణమునందు ఓంకారము కలదు. దానిపై అర్థ చంద్రాకారము, దానిపై బిందువు కలవు. దానిపై జలధవళమైన నాదము కలదు. **ఇచ్చటనే గురువు అనుగ్రహముచేత యోగి తన మనస్సును చేతస్సునందు లేక చైతన్యమునందు లయము చేయును.** చేతస్సు యనగా మనయందు ఇంద్రియ ప్రజ్ఞలు పుట్టుటకు కారణమైన మహాశక్తి. ఓంకారమును ధ్యానము చేయుచూ, శ్వాసయందు అట్టి ఓంకారము పుట్టుక గమనించుట వలన తనకూ, శరీరమునకు సంబంధము తెగిపోవును. అనగా తాను తన శరీమునందు మాత్రమే కాక సమస్త విశ్వమునందు వ్యాపించియున్నాడు. ఇదియే నిరాలంబము అనబడు స్థితి. ఇచట పూర్ణ విభవముతో భగవానుడు సాక్షాత్కరించును. ఆయన అవ్యయుడు. అగ్ని,

చంద్ర, సూర్య మండలములవలె యున్నాడు. ఇదియే విష్ణు స్థానము, యోగియైన వానికి శరీరమునకు, తనకు సంబంధము లేని స్థితి సాధించిన తరువాత ప్రాణమిచ్చుటనే నిలబడియుండును. ఇదియే మూడులోకములకు పుట్టుక స్థానమై యున్నది.

యోగియైనవాడు కుంభకముచేత వాయువును నిరోధించునని చెప్పబడినది. కుంభకమనగా శ్వాసింప నక్కర లేకయే జీవించుట (suspension of breath). దీనికై వాయువు నిరోధింపబడవలెను. వాయువనగా శ్వాస తాలూకు స్పందనము (the ignition of breath). అనగా అది నిరోధింపవలెనన్నచో జీవించుట యందలి వ్యామోహము పోవలెను. అంతేకాక శ్వాస తాలూకు స్పందనము తనకు సంబంధము లేకయే తనయందు పుట్టుచున్నదని తెలియవలెను. అట్లు తాను శ్వాసను గమనింప గలిగి యుండవలెను. అంతేకాక మూలాధారము నుండి శిరస్సు వరకు గల అంతర్యామి కుండలిని అను శక్తిగా తనయందు ప్రకాశించుచున్నదని తెలియవలెను. తన హృదయము నందు శ్వాసగా పనిచేయుచున్న ఓంకారము ఈ ఆరు కేంద్రముల యందు ధ్యానము చేయుచు, ఆ ఓంకారమే తన శ్వాసగా పనిచేయుచున్నదని తెలియవలెను. దీనికై మొదట ఓంకారమును ఉచ్చరించుచు ధ్యానము చేసి, పిదప అట్టి ఓంకారమును తన మనస్సుయందు, శ్వాసయందు వినవలెను. అట్టి ఓంకారమునే మూలాధారము నుండి సహస్రారము వరకు అన్ని కేంద్రముల యందును ధ్యానము చేయవలెను. మరియు తన గురువుయొక్క రూపమును ఆయా కేంద్రములున్న స్థానములయందు ధ్యానము చేయవలెను. ఇదియే చక్ర భేదనము. దీనివలన షట్చక్రములందున్న ప్రణవమను నాదరూపమున నున్న కుండలియగు వెలుగు ఆరు కేంద్రముల యందు మేల్కొని, ఏడవ కేంద్రమైన సహస్రారము నందు ఆనందమయమైన శివసాన్నిధ్యమును చేరుచున్నది.

దీనివలన పంచభూతములను స్థితులు నశించును. అనగా ఆజ్ఞా చక్రము నందు కుండలిని చేరుసరికి యోగికి పంచభూతములతో

సంబంధము తెగిపోవును. అనగా వాటిని కూడా వెలుగుగా దర్శనము చేయును. అవి పరమాత్మ యొక్క స్వరూపములుగా (అగ్ని కణములుగా) దర్శనమిచ్చును. దాని వలన తన కవి పంచభూతములుగా గాక మహా చైతన్యముగా దర్శనమిచ్చును. కనుక అవి తనకు ప్రతిబంధకములు కావు. అట్టి వానికి శరీరములు, వస్తువులు లేక పదార్థములు, జలములు, వాయువు మున్నగు స్థితులు విహరించుటకు అడ్డు రావు. అట్టివాడు అణుమయ జగత్తునందుండును. Atomic state అనగా శక్తి లేక తేజస్సు, తన శరీరముగా విహరించును. వానికి తలచుకొన్నచో భౌతిక శరీరము క్షణ కాలములో చోటునందలి శక్తిగా మార్పుచెంది, అట్టి శక్తియే తన శరీరముగా అతడు విహరించును. మరల సంకల్పించిన క్షణములో వానికి అదే రూపమున భౌతిక అవయవములు, ధాతువులు కట్టుకొనును. నేటి టి.వి. వీడియోలయందు దృశ్యములు ఎట్లు ఏర్పడుచున్నవో, గమనించినచో ఇది కొంతవరకు అర్థము కాగలదు.

అట్లు పంచభూతములతో సంబంధము తెగిపోయిన తరువాత యోగి తాను బిందువుగా మారును. ఇచ్చట బిందువనగా మనస్సునకు ప్రవృత్తి (ప్రవర్తన) లేక, తానుగా నుండుట. ఇదియే తనయందు తానుండుటగా చెప్పబడినది. దీనినే నాదము బిందువు నందైక్యమగుట యని చెప్పుదురు. మరల, తనయందు ఓంకారము మనస్సుగా నున్నది. అట్టి మనస్సుగా నున్న ఓంకారమును ధ్యానము చేసినచో మనస్సు తనయందు లయమగును. ఇదియే శివశక్తి తత్త్వము లేక శక్తి శివుని సాన్నిధ్యమును చేరుట. బిందువే శివుడు. ఓంకారమను నాదమే కుండలిని లేక శక్తి. ఆమెయే పార్వతి యని చెప్పబడినది. పర్వములు కలది కనుక పార్వతి, పర్వములనగా కణుపులు, వెన్నెముక యందలి ఆరు చక్రములు లేక కణుపులే ఈ పర్వములు. అందు ప్రవహించుచున్న నాద రూపమైన శక్తియే పార్వతి. ఆమె పరమేశ్వరుని చేరుటయే యోగస్థితి. ఇదియే పైన వర్ణింపబడినది.

ఇందలి శక్తికి పసుపు పచ్చని ఆహారము నందు ఇష్టమున్నట్లుగా చెప్పబడినది. అనగా పులిహోర యందు ప్రీతి గలది. అనగా ఈ చక్రము మనయందు మేల్కొనవలెనన్నచో నిమ్మకాయతో చేసిన పులిహోరను ఆహారముగా స్వీకరింపవలెను.

ఈ ఆజ్ఞాచక్రము మన శరీరము నందు మజ్జ అను ధాతువునకు అధిపతి. ఈ మజ్జ (bone marrow) ధాతువు వలన శరీరమునందు రక్తము తయారగును. ముఖ్యముగా రక్తమునందలి ఎఱ్ఱ కణములు పుట్టును. కనుక రక్త క్షీణత లేక రక్తస్రావము అను వ్యాధులు ఈ చక్రమునందలి శక్తి పనిచేయుట యందలి తేడాల వలననే సంభవించును.

మహానాదము :

ఆజ్ఞా చక్రమునకు పైన మహానాదము కలదు. ఇది వాయువునకు లయ స్థానము. ఇది నాగలి రూపము కలది. ఆ మహానాదము శాంతము, వరదము, అభయము కలిగించునది మరియు స్వచ్ఛమైన బుద్ధియే తన వెలుగుగా గలది. ఇచ్చట మహానాదమనగా తాను నాదమునందు లయమై, అట్టి నాదమే తన శరీరముగానగుట. ఇదియే తన్మయత్వ మనియూ, పరవశమనియు చెప్పబడు స్థితి. ఇది ఆజ్ఞాచక్రమునకు పైన, సహస్రారమునకు క్రింద నుండు స్థితి, జీవుడీ స్థానము, తన్మయత్వమను పేర పొందుచునే యున్నాడు.

గ్రంథులు :

మన ప్రాణమయ దేహమునందు మూడు గ్రంథులు కలవు. ఈ మూడు గ్రంథులూ షట్చక్రముల ననుసరించి పనిచేయును.

అవి :- 1. బ్రహ్మ గ్రంథి, 2. విష్ణు గ్రంథి, 3. రుద్ర గ్రంథి.

మన మనస్సునందు కొన్ని కళలు (Moods) కలవు. ఇవి మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞాచక్రము వరకు పనిచేయు చుండును. సహస్రారము నందు కళలు లేవు. వివిధ చక్రములందు కళలు ఈ విధముగా నున్నవి.

6.	ఆజ్ఞాచక్రము	-	64 కళలు	రుద్ర గ్రంథి
5.	విశుద్ధి చక్రము	-	72 కళలు	
4.	అనాహతము	-	54 కళలు	విష్ణు గ్రంథి
3.	మణిపూరకము	-	52 కళలు	
2.	స్వాధిష్ఠానము	-	62 కళలు	బ్రహ్మ గ్రంథి
1.	మూలాధారము	-	56 కళలు	
	మొత్తము	**-**	**360 కళలు**	

సాధారణముగా ఈ 360 కళలలో ఏదియో యొకటి మానవుని మనస్సుపై పనిచేయుచుండును. రుద్రగ్రంథి ఆజ్ఞా, విశుద్ధి చక్రముల సామ్యము, విష్ణు గ్రంథి యనగా అనాహతము, మణిపూరకముల సామ్యము, బ్రహ్మ గ్రంథి యనగా స్వాధిష్ఠాన, మూలాధారముల సామ్యము.

7. సహస్రారము

సహస్రార కమలము సుషుమ్నానాడికి పైభాగమున కలదు. ఈ పద్మము తెల్లగా నుండి క్రిందికి తిరిగియున్నది. అనగా అథోముఖముగా ఉన్నది. దీనికి ఎర్రని ఉదయించు సూర్యుని వర్ణములో నున్న కేసరములు కలవు. ఇందు 'అ' కారము నుండి అన్ని వర్ణములు కలవు. ఈ సహస్రారము నందు కళంక రహితమైన పూర్ణ చంద్రుడు కలడు. దానియందు త్రికోణమున్నది. ఆ త్రికోణము మహా శూన్యమున్నది. ఈ మహాశూన్యమే బిందువుగా చెప్పబడినది. అది అవ్యక్త బిందువు లేక పరాబిందువు. దాని యందు పరమశివుడను పేర పరమాత్ముడు వున్నాడు. ఆయరసము, విరసము అను రెంటికీ అతీతమై యున్నాడు. ఇచ్చట కుండలిని పదహారు కళలతో కూడి ఎర్రని వర్ణముతో ప్రకాశించుచున్నది. ఆమె అధోముఖముగా నున్నది. ఆమెయందు అర్ధచంద్రాకారముగల నిర్వాణశక్తి అను మహాశక్తి కలదు. అట్టి నిర్వాణశక్తి యందు అపూర్వ నిర్వాణశక్తి యను మూడు లోకములకు కారణము అయిన మహాశక్తి పనిచేయుచున్నది. అందు స్వచ్ఛమైన శివపదము కలదు. అది మాయ కతీతమైనది. అదియే

నిత్యానందము, విష్ణుపదము. ఈ సహస్రారమును యాకిని అనుదేవత అధిష్టించి యున్నది. ఆమె అన్ని దిక్కులయందు ముఖములు కలిగి మూడు నేత్రములు కలిగియున్నది. అన్ని ఆయుధములు ధరించి అన్ని వర్ణంబులచే శోభించుచున్నది. అన్ని అన్నము (ఆహారము) ల యందు ప్రీతి కలిగి యున్నది. మహానాదము నందలి ఈ కుండలిని విసర్గ యను స్థితిగా తెలియబడును.

12. స్థిత ప్రజ్ఞుడు

పంచదారను చూచి ఎన్నిసార్లు నమస్కారము చేసినా పంచదార (చక్కెర) యొక్క తీపి అనుభవము కలుగదు. దేవాలయములో విగ్రహమును చూచి ఎన్నిసార్లు నమస్కరించినా దైవానుభూతి కలుగదు. చక్కెరను తింటేనే తీపి అనుభవము కలుగుతుంది. దైవసాధన చేస్తేనే దైవానుభూతి కలుగుతుంది. స్థితప్రజ్ఞుడైన మహానుభావులను ఎన్నిసార్లు నమస్కరించినా స్థితప్రజ్ఞుడు కాలేడు. బ్రహ్మనిష్ఠుడైన గురువునాశ్రయించి సాధనచేస్తేనే స్థితప్రజ్ఞుడవుతాడు.

మొదట దీక్షాగురువును ఆశ్రయించి నీ ఇష్టదైవమునకు సంబంధించిన మంత్రమును స్వీకరించవలెను. మంత్రములో ఎన్ని అక్షరములు గలవో అన్ని లక్షల మంత్ర జపమును (అక్షర లక్ష) చేయవలెను. దీనికి సంవత్సరము పైననే కాలము పట్టవచ్చు. ఈ కాలములో ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, వివేకచూడామణి మొదలగు సత్‌గ్రంథములను చదువుచు సత్సంగములలో పాల్గొంటూ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమును తెలుసుకుంటూ ఉండవలయును. గురువు సలహా ననుసరించి ప్రాణాయామము చేయవలెను. అక్షరలక్ష జపము పూర్తి అవుతున్న కొద్ది ధ్యానము చేయునపుడు సాధకుని శక్తి జాగృతమవుతుంది. అప్పుడు శక్తిక్రియలు జరుగుతుంటాయి. ధ్యానంలో వెలుగు, ఆంజనేయుడు, గణపతి, గోవు కన్ను, నాగ సర్పము, జ్యోతులు, చీకటి మరియు దశవిధ నాదములు

వినుట మొదలగు దర్శనాలు అవుతుంటాయి. మనలోని సంస్కారాలు చిత్తములో ఖాళీ అయ్యేంతవరకు ఈ శక్తి క్రియలు జరుగుతూనే వుంటాయి. రంగు రంగుల వెలుగు, రుద్రాక్షల వర్షము మనపై పడుతున్నట్లుగాను మరియు అర్ధచంద్రుడు (నెలవంక) మన సుషుమ్నానాడి నుండి తల పైభాగము వరకు (ఎడమవైపు) పైకి వెళ్ళుచున్నట్లుగాను దర్శనాలు కలుగుతాయి. ఈ సాధనవలన త్రికరణ శుద్ధి (మనసు, వాక్కు, శరీరము) 100% కలుగుతుంది. అప్పుడు ధ్యానంలో శక్తి క్రియలు ఆగిపోతాయి.

మనలోని ఎడమముక్కులోని శ్వాసను ఇడా (చంద్ర) నాడియని, కుడిముక్కులోని శ్వాసను పింగళ (సూర్య) నాడియని అందురు. వెన్నెముకలోని నాడిని సుషుమ్న నాడి అంటారు. ఈ మూడునాడులు మూలాధారము నుండే బయలుదేరును. ప్రతి 90 నిమిషములకు శ్వాస ఎడమనుండి కుడికిగాని, కుడినుండి ఎడమకుగాని మన భృకుటిలోని బిలం గుండా మారుతుంది. దీనినే సంధి కాలము అని చెప్పబడును. ఈ సమయములో మనకు మోక్ష గురువు లభిస్తాడు. కుండలిని జాగరణ విధానాన్ని తెలియ పరుస్తాడు. **మన మనస్సును శ్వాసమీద వుంచి, మన చూపును భృకుటిపై నుంచి 90 నిమిషములవరకు కదలకుండా కూర్చొని ధ్యానము చేయవలెను**. గురువు గారు (మోక్ష గురువు) మనపై శక్తిపాతం చేస్తారు. అప్పుడు శ్వాస బిలంలో ప్రవేశించగా మన మనస్సు కూడా బిలంలో ప్రవేశిస్తుంది. బిలం నుండి ఆజ్ఞాచక్రము వరకు మహానాడి ద్వారా వెళ్ళును. అప్పుడు మూలాధారములోని కుండలిని జాగృతమై షడ్ చక్రములను రంగుల వెలుగులతో విహంగ మార్గముద్వారా చక్ర భేదనము గావించి ఆజ్ఞాచక్రములో ప్రవేశించును. మూలాధార చక్రములోని కుండలిని (అమ్మవారు) ఆజ్ఞా చక్రములోని పరమశివుని కలవడమే యోగము, అదియే పార్వతీ పరమేశ్వరుల కళ్యాణము. అప్పుడు ప్రజ్ఞ మేల్కొనును. అప్పుడు బ్రహ్మానందము కలుగును. నీలిరంగు వెలుతురులో మన ఆకారం అతి పెద్దదిగాను పెరుగుతుంది. గ్రహాలు, నక్షత్రాలు దర్శనమిస్తాయి మరియు అతి చిన్న ఆకారము (అణువు పరిమాణము) గా మారును. అప్పుడు ప్రజ్ఞ

మనతో మాట్లాడును. ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ మహావాక్యము. మనకు దివ్య జ్ఞానాన్ని ప్రజ్ఞ అందిస్తుంది. మనయొక్క అన్ని సందేహాలను తీరుస్తుంది. ప్రజ్ఞ నాకు అందించిన ఒక వివరణను వ్రాస్తాను చదవండి.

"నన్నెరిగిన నేనుండను. నిన్నెరిగిన (పరమాత్మను), నేను నీలో ఉందును. నన్ను, నిన్ను ఎరిగిన ఆవల నేనుండను, నీవుండవు, బయలే వుందును. బయలును చూచుటగాదది తానే బయలగుట అని పలుకుట ఈవలి మాటే సుమ్మీ".

ప్రజ్ఞ తన దివ్య జ్ఞానముచే మన కర్మలన్నింటిని క్రమ క్రమముగా నశింపజేస్తుంది. మనకు దివ్య జీవనము ప్రసాదిస్తుంది. అప్పుడు మనం స్థితప్రజ్ఞుల మవుతాము. జీవన్ముక్తిని అనుభవిస్తాము.

13. గురుపాద నమస్కారము

గురుచరణ కమలములను సేవించుట యందు నిరంతర అభిలాష కలిగినవారికి మాత్రమే ఈ ఆజ్ఞాచక్రము యొక్క పై స్థితి లభ్యమగును. అనగా సహస్రారము స్థితికి చేరుకొనుటకు శిష్యులకు ఉండవలసిన మొట్టమొదటి లక్షణమే ఇది యని ఉపదేశించుచున్నాడు. గురు చరణములనగా తన గురువు యొక్క భౌతిక శరీరము మాత్రమేనని అర్థముకాదు. సకల గురువులు, శిష్యులు మరియు జీవులు తన గురువు యొక్క రూపములుగా దర్శించి వారికి సేవించుటయే దీనికి మొట్టమొదటి లక్షణము. అట్లు చేయలేనివారికి ఇది సాధ్యము కాదు. మరియు శిరస్సు నందు ఆజ్ఞాచక్రము వద్ద ఇంద్రగ్రంథి (Pineal gland), వరుణగ్రంథి (Pitutary gland) అను రెండు కేంద్రములు కలవు. ఇందులో వరుణగ్రంథి మొదట మేల్కొనుట వలన జీవులకు సమస్త సృష్టివిజ్ఞానమంతయూ కరతలామలక మగును. రెండవది యైన ఇంద్రగ్రంథి మేల్కొని పనిచేయుటవలన జీవునియందు తన్మయత్వము, పరవశత మున్నగునవి కలుగును. ఇవి రెండునూ జ్యోతిశ్చక్రమునందు మీనరాశికి ప్రతీకలు.

మీనరాశియందు చెప్పబడిన రెండు చేపలే ఈ రెండు గ్రంథులు. జ్యోతిశ్శాస్త్రమునందు రాశి చక్రము మేషముతో ప్రారంభమయి మీనముతో సమాప్తమగునట్లు 12 విభాగములు చేయబడినవి. ఈ పన్నెండునూ శరీరమునందలి 12 భాగములుగా సంకేతింపబడినవి. మేషము శిరస్సుతో ప్రారంభము కాగా మీనము పాదములతో అంతమగును. ఇవి భౌతిక అవయవ నిర్మాణముననుసరించి విభాగములు. కాని జ్యోతిశ్శాస్త్రమున మరియొక యోగ రహస్యమున్నది. మేషము శిరస్సుతో ప్రారంభమయి ధనుస్సు నడుము క్రింది భాగము అనగా వెన్నెముక చివరయగును. మకరమునుండి మీనము వరకు శరీరము క్రింది భాగములు పరిపాలింపబడును. తంత్ర విద్యలో మాత్రము మకరము నుండి ప్రజ్ఞ మరల ఊర్ధ్వముఖమై మీనరాశిలో శిరస్సును చేరును. కనుకనే తరువాత విభాగములో మరల ఊర్ధ్వముఖమై వెన్నెముక వెంబడి శిరస్సులోనికి ప్రయాణము చేయును. దాని ననుసరించి మీనరాశి శిరస్సునందలి ఈ రెండు గ్రంథులుగా సంకేతింపబడినది. కనుకనే పాదములకు, శిరస్సునందలి ఈ రెండు గ్రంథులకూ సంబంధమున్నది. గురువుయొక్క పాద పద్మములను స్మరించి ధ్యానించువారికి ఈ ఆజ్ఞా కేంద్రము మేల్కొనును.

14. వివేక ఖ్యాతి యొక్క సాక్షాత్కారము

1. ప్రకృతి పురుష వివేకము

ఎప్పుడైతే “ఆనందమయకోశ” గతమైయున్న “చిత్త సత్వము” సాత్వికత యొక్క ప్రాబల్యముచే అత్యంత నిర్మలమైన జలాశయము లేక కూపజలము వలె స్థిరముగను, స్ఫటికము వలె పారదర్శికముగను అగునో; ఆ సమయమునందు “నిర్విచార” సమాధి యొక్క ఏకాగ్రత ప్రవృద్ధమై రజస్సును ఎంతగా అణచుననగా ‘‘అహంకారము’’ ఏకాగ్ర వృత్తిని కూడ చూపించుటలో అసమర్థమైయుండును. అప్పుడు సత్త్వము యొక్క సౌమ్య

ప్రకాశమునందు "చిత్తము" మరియు "ఆత్మ" యందు విభేదక దర్శన రూపమగు "వివేకజ్ఞానము" ఉద్భాసితమగును. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మము, ఏకదేశీయము, చైతన్య తత్వము, అణురూపమై యున్న 'ఆత్మ'కు "అహంవృత్తి" యొక్క సహాయముచే "నేను చైతన్య స్వరూపుడనై యున్నాను" అనెడి అనుభవము కలుగును.

నేను ఇతఃపూర్వము నా స్వరూపముగా తలంచుచున్నట్టిది చిత్తమై యుండెను. నా సత్తా చేతనే శక్తి సంపన్నమై ఈ 'చిత్తము' అస్మితయొక్క సహకారముచే సూక్ష్మ మరియు స్థూలదేహ కార్యముల నొనర్చుచున్నది. కాని ఇది కూడా విశుద్ధమగు "ఆత్మదర్శనము" కాదు. ఏలననగా చిత్తము నందు "అహంవృత్తి" ద్వారా ప్రదర్శితమగు "ప్రతిబింబము" కూడా ప్రతిబింబ మాత్రమై యున్నది. ఏవిధంగా సరోవరమునందు ప్రతిబింబించు సూర్యుని ప్రతిబింబము సూర్యుడుకాడో, అదే విధముగా చిత్తగతమగు ఆత్మదర్శనము ప్రతిబింబించిన "చేతనాత్మ" యొక్క ప్రతిబింబమైయున్నది. కాని ఆత్మకాదు "వివేకఖ్యాతి" కూడా చిత్తము యొక్క ఒక అవస్థా విశేషమైయున్నది. దీనియందు కించిత్ రజోగుణాంశము కలిసి యుండును. ఈ కారణముచే "అహంవృత్తి" ఉదయించును. క్రమముగా "సవికల్పము, సవిచారము, నిర్వితర్కము, ఆనందానుగతము, అస్మితానుగత" సమాధులకు చివర మరియు "నిర్విచారము" యొక్క పరిపక్వ దశయందు "వివేకఖ్యాతి" ప్రకటమగును. "ఋతంభరాప్రజ్ఞ" ద్వారా "తదేవ రజోలేశమలాపేతం స్వరూప ప్రతిష్ఠం సత్వపురుషాన్యతా ఖ్యాతిమాత్రం ధర్మమేఘోపగం భవతి తత్పరం ప్రసంఖ్యాన మిత్యాచక్షతే ధ్యాయినః" (వ్యాసభాష్యము-యోగ1-2) అను దాని అర్థము స్పష్ఠమగును. ఎప్పుడైతే "చిత్తసత్వము" రజస్సుయొక్క లేశమాత్రమగు మలము చేతకూడా రహితమగునో అప్పుడు "స్వరూప ప్రతిష్ఠ" మైనట్టి నిస్తరంగ, నిశ్చలచిత్తము పురుషుడు మరియు చిత్తముయొక్క "భేదకవృత్తి" కలదై "ధర్మమేఘసమాధి" కి యోగ్యతను పొందును. ఇదియే 'పరప్రసంఖ్యాన' వివేకఖ్యాతి యొక్క ధృఢమైన అవస్థయైయున్నది. ఇది

సర్వత్ర సదా వ్యవహార కాలము నందు కూడా 'చిత్తము'ను తనకు భిన్నముగా చూచుచు కార్యమొనర్చు అవస్థయైయున్నది. ఎప్పుడైతే ఈ 'చిత్తము' సత్త్వ రజస్తమోవృత్తులచే సర్వదా రహితమగునో, అప్పుడు దీనియందు సమీపస్థమై యున్న వస్తువులతో ఉన్నదున్నట్లుగా 'ఉపరంజితమై' పదార్థము యొక్క స్వరూపమును యథాప్రకారముగా దర్శింపజేయు యోగ్యత పాదుర్భూతమగును. ఏ విధంగా నిర్మలమైన దర్పణము సమీపస్థమైయున్న పదార్థముచే ప్రతిబింబిత మగునో, అదేవిధముగా సర్వవృత్తి నిరోధముచే నిర్మలమైనట్టి 'చిత్తసత్త్వము' గ్రహీత, గ్రహణము మరియు గ్రాహ్య విషయములచే ఉపరక్తమై వీటిని స్పష్టముగా వేర్వేరుగా దర్శింపజేయును. అప్పుడు ఈ విధముగా మారిన 'చిత్తసత్త్వము' ప్రకృతి-పురుష-వివేకము కలిగించుటలో సమర్థమగును.

2. ధర్మమేఘ సమాధి

ఆత్మ-పరమాత్మ జ్ఞాన-విజ్ఞానమును ఏదైతే తపస్స్వాధ్యాయాది సాధన అనుష్ఠానముచే దుష్ప్రాప్యమైయున్నదో, అట్టి గహనతమమగు 'బ్రహ్మ జ్ఞానము' ను ఈశ్వర ప్రణిధానరూపమగు ఆత్మ సమర్పణమును సర్వాంగీణ సమర్పణచే ఇదే బ్రహ్మపురియనెడి దేవమందిరము నందు కూర్చొనియే పొందవచ్చును.

ఎట్లనగా:- శిశువు తన తల్లి ఒడిలో పడియుండియే దుగ్ధామృత పానమొనర్చును. శిశురూపముగా తల్లి ఎడల ఆత్మ సమర్పణము కలిగియున్నంత వరకు శిశువు తన ఇచ్ఛానుసారముగా నిరంతరము దుగ్ధపాన మొనర్చుచుండును. భగవంతుడైన పతంజలి కూడా రెండు సూత్రములచే ఈ భావమునకు పుష్టి నొసంగెను. "ఈశ్వర ప్రణాధానాధా" (1-23) మరియు "సమాధి సిద్ధిరీశ్వర ప్రణిధానాత్" (2-45). భగవంతుని ఈ పురస్కారము ఇంతటితో సమాప్తము కాదు. కాని ఆ దయాళువైన తండ్రి తన సమస్త బాహ్య మరియు ఆంతరిక స్వరూపముతో పాటు ప్రకృతి

యొక్క పరమగుహ్యమగు రహస్యములను కూడా తన పరమభక్తుడు, జ్ఞాని, యోగి, తన ప్రియమైన అమృతపుత్రునిపై వెదజల్లును, వర్షింప జేయును. ఇదియే యోగమునందు "ధర్మమేఘమ"ను పేరుతో చెప్పబడినది. అప్పుడీ 'ఆత్మరాముడు' సత్యసంకల్పుడు, సత్యకాముడు, ఆప్తకాముడు, నిష్కాముడు మరియు చివరికి అకాముడగును. యోగము చెప్పునదేమనగా ఆ సమయము నందు 'చిత్తము'పై పడిన సమస్త మలములు మరియు ఆవరణలు తొలగిపోవుటచే ఎచ్చట చిత్తము యొక్క ప్రకాశము వ్యాపించునో, అచ్చట చిత్తగతమైయున్న అహంకారముచే బంధింపబడిన ఆత్మయొక్క ప్రకాశము కూడా దేదీప్యమానమగును. ఇంకను జ్ఞాతవ్యము మిగిలియుండదు."బ్రహ్మ సారూప్యము" యొక్క అమృత రసపానమొనర్చిన మానవుడు 'విదేహు' (దేహద్యాసరహితు) డై, జీవన్ముక్తుడై సమస్త క్లేశ కర్మ వాసనలను అంత మొనర్చును.

3. ఋతంబర ప్రజ్ఞ

అంతఃకరణము యొక్క ముఖ్యభాగమగు 'ఆనందమయకోశ' గతమైన చిత్తము మొదలుకొని సూక్ష్మప్రకృతి వరకు సమస్త తత్వముల అనుపూర్వియమును యధాప్రకారముగా సాక్షాత్కారమొనర్చుకొని, సహానుభూతి యొక్క ఆధారముపై ఈ సమస్త ప్రపంచము నుండి పరమ విరక్తిని పొంది 'దుఃఖమేవ సర్వ వివేకినః' అనెడి భావనను తన జీవితమునందు పూర్ణముగా చరితార్థమొనర్చు కొన్నపుడు ఆత్మ కళ్యాణము కలుగును. వైరాగ్యము నార్జించుకొన్న తర్వాత కర్మఫలము ద్వారా పొందబడిన భోగము, బందన కారణము కాజాలదు. కాని ఆది అపవర్గమునకు సాధకమగును. చిత్తము మరియు అస్మిత, లేక ఆనందానుగత మరియు అస్మితానుగత సమాపత్తుల ధృఢత్వముచే ఎప్పుడైతే నిర్విచార సమాధి యొక్క ధృఢత్వమేర్పడునో అప్పుడొక విధమైన పరమశాంతమైన నిశ్చలావస్థ ప్రాప్తించును. ఇదియే "ఆధ్యాత్మ ప్రసాద"

మనబడును. ఈ అవస్థయందొక "ఋతంభరా" యనెడి పరమ దివ్యజ్యోతి ఉదితమగును. దీనియందు 'ప్రకృతి– పురుష–వివేకము కలుగును. ఎప్పుడైతే ఈ "వివేకము" అంతరాత్మయందు స్థిరపడునో, అప్పుడీ "చిత్తము" నుండి కూడ విరక్తి నొందినట్టి యోగిని ఈ "ప్రభోదము" ఏ ద్వారమువద్దకు తీసుకొని వెళ్ళి నిలబెట్టుననగా దానియందు ప్రవేశించిన యోగి 'స్వస్వరూపము'ను మరియు కాలాంతరమునందు "బ్రహ్మ స్వరూపము"ను సాక్షాత్కరించుకొని, జనన మరణ బంధనము నుండి నివృత్తి లాభమును పొంది, నిశ్చింతుడగును. ఈ రెండవస్థలున్నూ అవాఙ్మానస గోచరములు, అకథనీయములు, స్వానుభూతి ప్రత్యయసారములై యున్నవి.

15. ఆత్మ సాక్షాత్కారము

శాస్త్రాధ్యయనము వలన ఆత్మ సాక్షాత్కారము నొందవచ్చునా?

శాస్త్రాధ్యయనము చేసినంత మాత్రముననే ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందలేము. లౌకికము–అలౌకికముల మధ్య, జ్ఞానము–అజ్ఞానముల మధ్య, సత్యము– అసత్యముల మధ్యగల వ్యత్యాసమును గ్రహించుటకు తగిన సునిశితమైన, ఆరోగ్యవంతమైన మేధోవికాసము నిచ్చి పరబ్రహ్మ స్వరూపమును గ్రహింప చేయుటలో మాత్రమే శాస్త్రాధ్యయనము తోడ్పడును. **కాని ఆత్మ సాక్షాత్కారము, మేధోవిజ్ఞానము కంటె ఉన్నతమైనది.** వ్యక్తిత్వము యొక్క పరిపూర్ణ పరిణామము వలన పొందెడి అంతర్గత అనుభూతియే ఆత్మ సాక్షాత్కారము.

మన జీవిత గమ్యము ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందుట అయి ఉండవలెనా? లేక మరల మరల జన్మించి మానవులను సేవించుటయే గమ్యముగా వుండవలెనా?

ఆత్మ సాక్షాత్కారము కొరకే ప్రయత్నించ వలయును. మనము ఈ సంసారములో మరల జన్మించకుండునట్లు స్థిరమైన నిశ్చయముతో

నిరంతరము ప్రయత్నించవలెను. కాని మనము జన్మించితిమి. కావున అందరిని నిష్కామ భావముతో సేవించవలెను. మరల మనము జన్మించినచో ఆ నిష్కామ సేవను ఆచరించుచునే ఉండవలెను. అనగా ఇది పునర్జన్మకు కారణమని భావించవలసిన పనిలేదు. ఆత్మసాక్షాత్కారమే మన గమ్యము. ఆత్మ సాక్షాత్కారమును వాంచించుట స్వార్థముగా భావించరాదు. ఆత్మ సాక్షాత్కారమనెడి శిఖరాగ్రమును చేరుకొన్నప్పుడు నీకు ఆత్మయే సర్వవ్యాపియై సర్వత్రా ఐక్యతయే గోచరించును. అప్పుడు నీకు స్వార్థమనెడి ప్రసక్తియే లేదు. కాని కొందరు మహాత్ములు నాకు మోక్షముతో పనిలేదు. నేను సదా సంకీర్తన కొరకై మరల మరల జన్మించెదను. నేను పరమాత్మతో ఏకత్వము పొందవలసిన పనిలేదు. మానవాళికి మరల మరల జన్మించెదను అని చెప్పిన మాట నిజమే. కాని వారిని పరీక్షించిన తరువాత వారి భోదనలను మనము అంగీకరించవలసి యుండును. వారు ముముక్షువులకు, ప్రజలకు యోగము యొక్క ఆవశ్యకతను గుర్తింపజేసి శ్రద్ధతో అనుసరించునట్లు చేయుటకు ఒక విధానమునకు చెందిన యోగమును అన్నిటి కంటే ఉత్తమమైనదని నొక్కి చెప్పుదురు.

ఏ కార్యమునైనను సాధించవలెనన్న హృదయపూర్వకమైన ప్రయత్నము అవసరము. అసంపూర్ణ హృదయముతో చేయు ప్రయత్నము ఫలించదు. మనము వాంచించిన ఆదర్శము మినహా మరి ఇతరమేమియు ఆశించరాదు. ఉదాహరణగా ప్రేమ మార్గమందు ప్రేమ అనునది ముక్తికి మార్గమని తలచినంత కాలము మనము సంపూర్ణ శరణాగతిని పొందలేము. ప్రేమ ప్రేమ కొరకే (Love is for love sake) అనెడి సిద్ధాంతము సర్వజన విధితము. భక్తులు పరిపూర్ణమైన శరణాగతిని పొందుటకు వారికి ఈ సిద్ధాంతమును చూపి "మాకు ముక్తి కూడా అవసరము లేదు, మాకు భక్తి మాత్రమే కావలెను" అని వారు భావించునట్లు చేయుదురు. భక్తులు పరాభక్తి కొరకై ఉత్తమమైన ప్రేమను అభివృద్ధి చేసుకొనుట కొరకు ప్రేమయే

ఉత్తమమైనదని గ్రహించి అందు సమగ్రమైన నిష్ఠతో నుండుటకు ముక్తి కంటే ప్రేమయే విశిష్ఠమైనది అని వారికి భోదించుదురు. ఆ ప్రేమతో పరిపూర్ణత సాధించినచో ఆయాచితముగా మోక్షమును పొందవచ్చును.

ఆత్మసాక్షాత్కారము అనగానేమి? దానిని పొందుటకు తగిన అనుష్ఠాన విధానమేమిటి?

నీయొక్క నిజమైన మూల తత్వమును పొందుటయే ఆత్మ సాక్షాత్కార మనబడును. ఇది పరమ సత్యము యొక్క పరిపూర్ణ చైత్యనమును పొందుట అయివున్నది. వేరొక విధమున వివరించవలెననిన వ్యక్తిగత చైతన్యము విశ్వచైతన్యము నందు ఐక్యము అగుట అనవచ్చును. పరిపూర్ణ తత్వమును పొందుటయే పరిపూర్ణ విజ్ఞానమును పొందుటగా చెప్పబడినది. ఈ పరిపూర్ణత్వమనెడి చైతన్యము జనన మరణములు లేనిదై నామరూపముల యందన్నిటి యందు అంతర్గతముగా వెలయుచున్నను నిరంతరము మార్పులకు లోనయ్యెడి భౌతిక విధానముచేత ప్రభావితము కాకున్నది. శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము అనెడి పంచకోశములు, ఆ పరమ సత్యమును మరుగు పరచెడి బాహ్యమైన తెరలు మాత్రమే. ప్రజలు ఈ పరమ సత్యమును “భగవంతుడు, అల్లా, పరబ్రహ్మ, గాడ్, అహురమజ్దా” అని పలువిధములుగా పిలుతురు. నీ యందలి పశు త్వము నుండి పరిపూర్ణ వికాసము నొంది మానవత్వపు లక్షణములను అధిగమించి, నీ యందు అణిగియున్న ఆధ్యాత్మిక శక్తిని బహిర్గత మొనర్పుము. అందుకొరకు సమగ్రమైన నైతిక అభివృద్ధి వలన పొందెడి ఆత్మ నిగ్రహము, ఆత్మ విశ్లేషణ, ఆత్మ పవిత్రత, ఏకాగ్రత, ధ్యానము, నిష్కళంక ప్రేమ, నిస్వార్థ సేవ, సత్‌శీలము, సత్య వాక్పరిపాలన వలన పొందెడి అంతర్గత హృదయ పరిశుద్ధత ఆవశ్యకములై యున్నవి. ఇట్టి నైతిక లక్షణములవలన ఆ యోగ మార్గమున పయనించవలసి యున్నది. ఇవియే నీ దివ్య తత్వమును బహిర్గతమొనర్చెడి అనుష్ఠాన విధానములు.

16. బిందువు

కుండలిని యందు తొమ్మిది సూక్ష్మ చక్రములు కలవు. అవి వరుసగా:

1. చంద్ర మండలము (బిందువు)
2. అర్ధచంద్రాకారము
3. రోధిని (బోధిని) ఇది అగ్నిరూపము (లేక అవ్యక్త నాదముగా నున్నది)
4. నాదము (నిర్వాణ శక్తి)
5. నాదాంతము లేక మహా నాదము
6. శక్తి
7. వ్యాపిక
8. సమన
9. ఉన్మన

ఈ తొమ్మిదియే వేర్వేరు పేర్లతో సహస్రారమునందు ఉదహరింపబడుచుండును. ఇవియే శ్రీ చక్రమునందు తొమ్మిది ఆవరణలుగా ధ్యానింపబడును.

మన శరీరమునందు గల చక్రములు తొమ్మిది యని కొన్ని తంత్ర గ్రంథములు చెప్పుచున్నవి. అవి. 1. సహస్రారము, 2. మహానాదము, 3. ఆజ్ఞాచక్రము, 4. లాలనా (అంగిలికి సూటిగా వెన్నుముక నందు గలదు), 5. విశుద్ధి, 6. అనాహతము, 7. మణిపూరకము, 8. స్వాధిష్ఠానము, 9. మూలా ధారము. ఇవి శ్రీచక్రము నందలి ఆవరణలుగా సంకేతింప బడినవి. మరల ఈ తొమ్మిది ఆవరణలే సహస్రారమందలి తొమ్మిది సూక్ష్మ చక్రములుగా చెప్పబడినవి. దీని కర్థమేమనగా మన శరీరము నందలి శక్తి కేంద్రములు (Energy Units) లేక చక్రములు సూక్ష్మముగా (as principles) సహస్రారమునందు వ్యక్తమగుననియు, తరువాత అవియే మరల వేరు వేరు కేంద్రములుగా శరీరమునందు (వెన్నెముక వెంబడి) నిర్మాణ మగుననియు అర్థము.

సహస్రారమునందు బిందువుగా నున్నది శబ్దబ్రహ్మ, అనగా అవ్యక్తముగా నున్న శబ్దము లేక వాక్కు, దీనినే పరావాక్కు అందురు. అనగా శబ్దము, భావము తనయందు ఒక్కటిగా లయమైయున్నట్టి స్థితి. ఇదియే పార్వతీ పరమేశ్వరుల కలయిక యనియూ, నిర్వాణ స్థితి యనియూ చెప్పుదురు. దీనికి పైన పర నిర్వాణము, దానికిపైన మహా పర నిర్వాణము కలవు. ఇవి యన్నియూ కూడా మనస్సు, బుద్ధి ఆత్మ యందు లయమైయున్నట్టి స్థితిని తెలుపును. బుద్ధి మనస్సు ఇంద్రియములు మున్నగు వానిగా మేల్కొనియున్న జీవ ప్రజ్ఞకు తనయందు తాను లయమై యుండు స్థితి తెలియదు. ఈ స్థితి కొంతవరకు తన్ను తాను మరచు స్థితి యని చెప్పవచ్చును. ఈ పరావాక్కు అవ్యక్తముగా సమస్తము నందూ నిండియున్నది.

కుండలిని శ్వాసించు జీవుల యందు అనగా ప్రాణులన్నిటి యందు నిండియున్న **చైతన్య శక్తి.** ఈ చైతన్యము నుండియే సమస్తము పుట్టుచున్నది. శబ్దము, ఆకారము, వర్ణము మున్నగునవన్నియూ ఈ కుండలిని యొక్క విశ్లేషణములే (deflections). శక్తిని రంగులుగా, శబ్దముగా మార్చుట ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలకు తెలియును గాని (T.V., Radio మున్నగునవి), ఆకారముగా మార్చుకొనుట ఇంకనూ తెలియదు. మరియొక శతాబ్దమునకు కాని, మానవునికి ఇది సాధ్యపడదు.

శబ్దము అవ్యక్తముగా నున్నపుడు 'మాతృక' అని పిలువబడును. సప్తమాతృకలు అనగా ఒకే శబ్దము లేక నాదము ఏడు రాగములుగా విశ్లేషణము చెంది, ఏడు రంగులుగా వ్యక్తమై ఏడు లోకములుగా లేక జ్యోతులుగా ఘనీభవించును. (దీనిని గురించి వివరములు తెలియగోరువారు Alice A Baily వ్రాసిన "Rays and Initiations" అను గ్రంథమును చదువవచ్చును).

శబ్దము వాక్కుగా వ్యక్తమగుటకు ముందు భావముతో కలియును. అనగా భావముల పేర్పుచే వాక్కు నిర్మాణమగును. ఇచ్ఛా శక్తి (will) ప్రాణమయ తరంగములచే ప్రేరేపింపబడి వాక్కును పుట్టించును. ఈ

ఇచ్ఛాశక్తియే బ్రహ్మ. ఆయనయే సృష్టికి కారణము. ఆయన సృష్టికి కారణము కనుక ఈ ఇచ్ఛా శక్తి లేక సృష్టి యందలి కోరికగా మూలాధారము నందలి ప్రజ్ఞ కదిలించబడుచున్నది. క్రియ (action) బ్రహ్మద్వారము. ఇచ్చట గల ప్రాణశక్తి కామవాయువు అని పిలువబడును. అనగా దానినే మనము ఇచ్ఛాశక్తి అని కూడా పిలుచుచున్నాము. ఈ కామవాయువు (the impulse of desire to create), పరావాక్కుగా నున్న పరమాత్మను సృష్టికి ఉన్ముఖునిగా చేయుచున్నది. ఇచ్చట పరావాక్కుగా నున్న కుండలిని పరమాత్మ యందు లయము చెందియుండును. అనగా తనయందు తాను, తన మనస్సు కరిగియున్న స్థితి. ఇదియే అవ్యక్తమను స్థితిగా కూడా చెప్పబడినది. కనుక పరావాక్కు యన్ననూ, అవ్యక్తమన్ననూ, శబ్దబ్రహ్మ యన్ననూ ఒక్కటే. ఇచ్చటయున్న శబ్దబ్రహ్మయే కొన్నిచోట్ల కారణ బిందువనియూ (the cause of creation), నిస్పందనమనియూ (thoughtless and motionless) చెప్పబడినాడు. నిస్పందుడు అనగా స్పందనము లేనివాడు. స్పందనమనగా చైతన్యము లేక సృష్టిని గూర్చిన కోరిక (కామవాయువు). ఇదియే సృష్టికంతటకునూ కారణముగా నున్నది. ఈ స్పందనమే లయాత్మకమని (rythm) అనికూడా చెప్పబడినది. సంగీతము నందు భావ వ్యక్తీకరణకు ఈ లయ, తాళము మున్నగునవి కారణమగుచున్నవి. ఈ లయ వలన రాగములు పుట్టుచున్నవి. వీటి వలన అవ్యక్తముగా గాయకుని యందున్న శబ్దబ్రహ్మము గానమను రూపము పొంది శ్రోత యందు లీనమగుచున్నాడు. ఈ శబ్దబ్రహ్మ పరబ్రహ్మము యొక్క మొట్ట మొదటి అవతరణ. ఇదియే కొన్నిచోట్ల సకల పరమేశ్వరుని స్థితిగా చెప్పబడుచున్నది. కళ యనగా సృష్టి సంకల్పమను చైతన్య తరంగము (the wave of creative impulse). ఇదియే ప్రకృతి లేక పార్వతి. ఈమెయే శ్రీసూక్తమునందు “హిరణ్యవర్ణాం హరిణీం” అను హకార, రకార శబ్దములతో కూడిన “ఈం” అను బీజముగా న్యాసము చేయబడినది. ఇట్టి ఈ ప్రకృతి పరమేశ్వరుని యందుండి కెరటముగా వ్యక్తమగుచున్నది.

ఈమె అవ్యక్తమను స్థితిగా తెలియబడుచున్నది. ఇదియే సకల పరమేశ్వరుడను స్థితి.

ఇచ్చట చైతన్యము పొందిన శబ్దబ్రహ్మము మనస్సుతో లయము చెంది నాభిచక్రము వరకూ ప్రయాణము చేయును. అనగా కుండలిని శబ్దబ్రహ్మముతో కలిసి నాభిచక్రము చేరును. వాక్కునకు సంబంధించిన ప్రజ్ఞయే శబ్ద బ్రహ్మ. ఈ కుండలినియే మనస్సుగా చెప్పబడినది. నాభి చక్రమునకు చేరిన కుండలిని పశ్యంతీ వాక్కుగా చెప్పబడును. ఇదియే వాక్కు (idea), భావము (thought) గా వ్యక్తమగు స్థితి. ఇట్టి స్థితిలోనున్న అంతర్యామి ప్రజ్ఞను ఈశ్వరుడు అందురు. ఈశ్వరుడు అనగా పరిపాలకుడు లేక నియామకుడు. ఈయన సృష్టిని నియమించువాడు. ఇచ్చట మనస్సు లేక వూహగా వ్యక్తమైన కుండలిని శబ్దబ్రహ్మ లేక జీవుని యందలి పురుషప్రజ్ఞతో కలిసి అనాహతమును చేరును. అచ్చట బుద్ధితో కూడి విశేషమైన కదలికను లేక స్పందనను కోరును. ఇదియే మధ్యమ వాక్కు. అనగా భావములకు వలయు భాష ఇచ్చటనే పుట్టును. దీనినే విశేష స్పందన యని చెప్పుదురు. ఇదియే హిరణ్యగర్భుడు అను పరమాత్మ యొక్క స్థితి. అనగా హకార, రకారములతో కూడి శబ్దమును ఉత్పాదన చేయు తత్వమును తన గర్భమునందు ఇముడ్చుకొన్నవాడు లేక అవ్యక్తముగా నున్న వెలుగు. ఈయనయే సృష్టియొక్క నమూనా లేక మూస (module). ఈయనయే గోళాకారముగా నున్న వెలుగు. ఈ హిరణ్య గర్భాండమునే సుపర్ణుడు తన రెక్కలపై మోసుకొని వచ్చుచున్నట్లు పురాణముల యందు వర్ణింపబడినది. సుపర్ణుడనగా సృష్టికి కారణమైన మొట్టమొదటి చైతన్యము. ఇదియే పైన చెప్పబడిన స్పందనాత్మకమైన ప్రజ్ఞ. అది అవ్యక్తముగా నున్న పరబ్రహ్మను సృష్టి తాలూకు బీజముగా భౌతిక వెలుగులోనికి తెచ్చుచున్నాడు. ఈ సుపర్ణుడే మనయందలి శ్వాస. ఇచ్చటనుండి శబ్దము కుండలిని శక్తితో కలిసి విశుద్ధిచక్రము చేరి దానినుండి వైఖరీవాక్కుగా వ్యక్తమగుచున్నది. ఇచ్చటనే వాక్కు భౌతిక శబ్దముగా ఉచ్ఛారణగా మార్పు చెందును. ఇదియే పరమాత్మ యొక్క విరాట్ స్వరూపము అనగా వ్యక్తమైన సృష్టి.

పైన చెప్పబడిన బిందువును సర్వానందమయ చక్రము అనికూడా అందురు. అనగా ఆనందమునకు కారణమైన వెలుగు. ఇంకనూ ఇది పంచబ్రహ్మాత్మకము. దీని భావము సమము. అనగా సర్వజీవుల యందు సమత్వము కలిగియుండుట. దీని రసము శాంతరసము. శాంతమే అన్ని రసములకన్నా ఉత్తమమైనది. అన్నిరసములను తనలో ఇముడ్చుకొన గలిగినది, అనగా శాంతము కలిగినవాడు ఇతరుల భావములను భరింపగలిగినవాడు. మరియు ఇది సర్వభావ నవరసభరితము. అనగా అన్ని భావములను ఒక రసముగా అనుభవింపగలుగుట. మరియు ఈ బిందుమండలమందలి యోగిని పరాపర రహస్యయోగిని. యోగిని అనగా యోగింపజేయునది లేక యోగమును సిద్ధింపచేయుశక్తి. పరాపర రహస్యయోగిని అనగా పరము, అపరము అను రెండు స్థితుల రహస్యము సిద్ధింపచేయునది. ఈ రెండింటి యందున్న రహస్యమే ఆనందము. భౌతికస్థితికి, దివ్యస్థితికి మధ్యవారధి, ఇచ్చట అధిష్టానదేవత శ్రీ రాజ రాజేశ్వరీ పరాభట్టారికాదేవి. రాజరాజేశ్వరి యనగా రాజమార్గము లేక రాజయోగమను పేర పరమాత్మనుండి జీవులయొద్దకు దిగివచ్చు జగన్మాతయను మహాశక్తి. ఈమె రజస్సులను లోకమున నుండును. బీజ మంత్రములు – ఐం, హ్సైం, హ్స్క్లీం హ్సౌం.

ఈ దేవి చంద్రకళా కిరీటము కలిగి చంద్ర, సూర్య, అగ్ని యను మూడు నేత్రములు కలిగి మందస్మితయై యుండును. ఇచ్ఛాశక్తియను పాశము, జ్ఞానశక్తి యను అంకుశము, మనస్తత్వము అను ఇక్షు కోదండము, పంచతన్మాత్రలను పుష్పబాణములను హస్త చతుష్టయమునందు ధరించి యున్నది. బాలసూర్యుని వంటి శరీర కాంతి కలిగియున్నది. తనవంటి వేషభాషలే కలిగిన తొమ్మిదిమంది దేవతలచే సేవింపబడు చున్నది. ఈ తొమ్మిదిమంది యోగినులు మన శరీరమునందలి తొమ్మిది చక్రముల కధిపతులు. ఈ తొమ్మిది చక్రములు శ్రీ చక్రమునందు తొమ్మిది ఆవరణలుగా నున్నవి. వీరందరూ కుండలిని అను ఒకే శక్తి యొక్క అవతారములు. కనుక వారందరు ఒకే రూపముతో

నున్నట్లు చెప్పబడినది. ఇంకను ఆమె కామేశ్వరుని ఎడమతొడపై కూర్చొనియున్నది. ఇదియే బింబభూత శుద్ధబ్రహ్మ స్వరూపము. అనగా బింబముగా దిగివచ్చిన పరబ్రహ్మ స్వరూపము. ఈ సృష్టి ప్రకృతి స్వరూపము. ప్రకృతి పరబ్రహ్మకు ప్రతిబింబమే కాని తనకు వేరుగా ఆస్తిత్వము లేదు.

"ఓం ఈం ఈం నమః" అనునది మంత్రము

బిందువునుండి వృత్తము ఏర్పడుచున్నది. ఈ బిందువు, వృత్తము కలయికయే శ్రీదేవి, కామేశ్వరుల కలయిక. పరమాత్ముడను ప్రజ్ఞ కేంద్రము కాగా దానిచుట్టు వృత్తముగా ప్రకృతి దిగి వచ్చెను. ఇవి రెండునూ విడదీయుటకు వీలు లేనివి. ఇదియే సంవత్సర స్వరూపముగా దిగివచ్చినది. సూర్యుడు కేంద్రముగా సూర్యునిచుట్టూ లోకములు ఏర్పడుచున్నవి. ఈ లోకములు సూర్యుని తేజస్సుతో పుట్టుచున్నవి. సూర్యునిచుట్టూ ఈ తేజస్సు వృత్తాకారముగా నుండగా ఆ వృత్తము 360 స్థూలభాగములుగా చేయయబడినది. ఇవియే మరీచులు (Degrees) అని వేదములందు చెప్పబడినవి.

దేవికి మూడు కన్నులున్నవని చెప్పబడినది. ఆమె మూడు కన్నులే సూర్యుడు, చంద్రుడు, అగ్ని అని మూడు వెలుగులు. అనంతమైన వెలుగుగా నున్న జగన్మాత తన వెలుగును పరిమితము చేసుకొని మూడు కిరణములుగా మాత్రము ప్రపంచమునకు అనుమతించుచున్నది. ఈ మూడు వెలుగులే చోటునందు అవ్యక్తముగా నిండియున్న మహాశక్తి (Energy charged in space which manifestes as Electricity, Magnetism etc.). సూర్యుని వెలుగు మరియు చంద్రుని వెలుగు, ఇందొక్కొక్కటి ఒక్కొక్క తత్వము (nature) కలిగి, ఒక్కొక్క ప్రయోజనమును ప్రపంచమునకు సమకూర్చుచున్నది. ఆమె చంద్రకళ తన కిరీటమున ధరించి యున్నది. ఇచ్చట చెప్పబడిన చంద్రుడు విశ్వమునందలి సోముడను వెలుగు. ఈయన ఆనందము, మాధుర్యము లేక అమృతత్వము అను వెన్నెలను తన వెలుగుగా జీవులకు ప్రసాదించువాడు. శిరస్సునందలి

ఆజ్ఞాచక్రమునకు పైన ఇంద్రయోని లేక ఇంద్రగ్రంథి అను కేంద్రము ద్వారా వ్యక్తమగువాడు. **ఇంద్రగ్రంథి** (pineal gland), **వరుణ గ్రంథి** (pitutary gland) **అను రెండు గ్రంథులు మన శిరస్సునందు మధ్య తేజోమయమైన వారధియొకటి యోగసాధనము వలన నిర్మాణమగును.** ఇదియే పైన చంద్రకళ యని సంకేతింపబడినది. ఇదియే సోముడను వెలుగు. జీవునియందు తన్మయత్వమను స్థితి దీని వలననే కలుగును. ఆనందము, మాధుర్యము మున్నగునవి దీనివలననే జీవునియందు పుట్టుచున్నవి. మరియు ఇదియే అమృతత్వమనియు, సుధారసమనియు కూడా వర్ణింపబడినది. ఇంకను దేవతలచే స్వీకరింపబడు సోమ రసమిదియే. దీనిని మత్తుపానీయముగా పొరబడి కొందరు వామాచారములనుపేర భ్రష్టులై దురభ్యాసములకు లోనగుటయేగాక, అదియే యోగసాధనయని ఆత్మవంచన చేసుకొనుచున్నారు. సోముడనగా ఉమతో కూడినవాడు లేక శివుడను అర్థము కలదు. ఇదియే శివపదము. **కుండలిని ఇచ్చటికి చేరి ఈ రెండు గ్రంథులను వెలిగించి వానిమధ్య వారధిగా నేర్పడుటయే పార్వతి కైలాసమునుచేరి శివసాయుజ్యము చెందుట లేక ఐక్యమగుట. కనుకనే ఈమె శిరస్సుపై చంద్రకళ ధరించియుండెనని చెప్పబడినది.**

ఈమె ఇచ్ఛాశక్తి యను పాశము కలిగియున్నది. అనగా జీవులయందు కోరికలను పేర అవ్యక్తముగా నుండి వారిచే పని చేయించుచున్నది. జ్ఞానశక్తియను అంకుశము కలదు. అనగా వివేకమే మానవునికి తన్ను తాను నియమించుకొను ఆయుధము. ఈమె చేతిలో మనస్సు అను విల్లు కలదు. ఈ విల్లు చెరకుతో చేయబడినది (ఇక్షుకోదండము). చెరకు తియ్యగా నుండును. అనగా మానవునియందు ఇష్టము, ప్రియము అను స్వభావముగా తాను వర్తించుచున్నది. పంచతన్మాత్రలు పంచపుష్పబాణములు. అనగా ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు అను ప్రజ్ఞలను తన బాణములుగా ధరించి జీవుని పరిపాలించుచున్నది. ఇచ్చట యోగినిదేవి యొకతె వుండెనని చెప్పబడియున్నది. యోగిని అనగా

యోగమును కూర్చునట్టి శక్తి. యోగమనగా కలయిక. జగన్మాత యను వెలుగును జీవునికి అనుసంధానము చేయుశక్తి యొకటి పని చేయుచున్నది. ఆమెయే యోగినీదేవి. ఆ యోగిని పేరు పరాపర రహస్యయోగిని. అనగా పరము, అపరము అను రెండింటి రహస్యమును యోగము చేయునట్టి శక్తి. పరమనగా అవ్యక్తముగానున్న అంతర్యామి ప్రజ్ఞ. అపరమనగా భౌతిక లోకములుగా కన్పించునట్టిది. వీటి రెండిటి రహస్యములను యోగముచేయునట్టిది లేక కలుపునట్టిది. అనగా ఈ రెండిటియందు రహస్యముగా లేక అవ్యక్తముగా పనిచేయుచున్న మహాశక్తిని జీవులకు అనుసంధానము చేయు శక్తి అని అర్థము. ఇచ్చట సర్వభావములు శమించి యుండును. శమించుట యనగా లయము పొందుట. అనగా భావములన్నియు లేక రసములున్నియూ శాంతము అను ఒకే రసమునందు విలీనము చెందుట. శాంతుడనగా చేతకానివాడని అర్థము కాదు. శ్రీరాముడు శాంతుడనియు. ఎదుటి వారికి ముందుగా నమస్కరించు స్వభావము కలవాడనియు వాల్మీకి రామాయణమునందు వర్ణింపబడియున్నది. శాంతమను పదమునకు నిజమైన అర్థమిదియే. ఈ దేవి శాంత స్వరూపిణి కనుకనే మహిషాసురుని సంహరింప గలిగినది. మహిషాసురుడనగా మానవుని యందలి మదము. చిత్రమైన చిక్కు పరిస్థితుల నేర్పరచి, మానవుని నిస్సహాయతను ఋజువుచేసి, వానియందలి మదము నామె సంహరింపగలదు. ఇచ్చటి ముద్ర సర్వయోని ముద్ర. అనగా అన్ని లోకములు, భావములు, శక్తులు, ప్రజ్ఞలు లేక దేవతలు పుట్టుచోటు అని అర్థము. ఇచ్చట చక్రేశ్వరి లేక అధిష్ఠాత్రి శ్రీ త్రిపురసుందరీదేవి. అనగా మూడు ప్రజ్ఞలుగా వ్యక్తమగు జగన్మాతను ధ్యానముచేయుటచేత అందలి అవ్యక్తముగానున్న లలితాదేవి లేక రాజరాజేశ్వరి దర్శనమిచ్చునని భావము. దాని తత్వము (బిందువు యొక్క తత్వము) పంచబ్రహ్మాత్మకము. అనగా పంచభూతములను మూలకారణమైన పంచ మహాభూతములు.

17. సమాధి

సమాధి యనగా మనోవాక్కులకు అందని అంతర్గత దివ్యానుభూతి. ఆ మహత్తర అనుభవమును వ్యక్తపరుచుటకు తగిన భాష గాని భావము గాని లేదు. ఆ స్థితిలో ఆనందము, సంతోషము, ప్రశాంతత ఎల్లెడల వెల్లివిరిసి యుండును. ఆ స్థితిలో సమస్త సంకల్పములు నశించి ద్రష్టకు దృశ్యమునకు బేదముండదు. ఇది కార్యకారణ సంబంధములకు అతీతమై యుండును. సమాధి చైతన్యాతీత స్థితి. అది భగవంతునితో లేక పరమపురుషునితో ఐక్యము. దీనిని వ్యక్తి తనకు తాను అనుభవింపవలసియున్నది. సమాధియందు ధ్యాత వ్యక్తిత్వమును కోల్పోయి పరమాత్మతో తాధాత్మ్యము యగును. కర్పూరము నిప్పుతో ఒకటి యగునట్లు ధ్యాత ధ్యేయములు ఒకటియగును. ఒక నది మహాసాగరము చేరు చందము జీవాత్మ పరమాత్మతో చేరును. అహము మనస్సు కరిగినపుడు ఈ ఆనందమయ దివ్య అనుభూతి కలుగును. తెలివి తక్కువవారు అనేకులు అనుకొను విధమున సమాధి యొక రాతివంటి జడస్థితి కాదు. ఇది ఏకత్వ ఐక్యముల దివ్యానుభూతి. అది ఇంద్రియ కక్షకు పూర్తి ఆవలనున్న అనుభూతి. ద్రష్ట, దృక్కు, దృశ్యము ఏకమగును. సమాధి స్థితిలో మోక్షానికి బాహ్యవస్తువులుగాని అంతర్వస్తువులు (అంతరింద్రియములు) గాని తెలియవు. ఆలోచించుట, ఆలకించుట, ఘ్రాణించుట, చూచుట లేదు.

సమాధికి సహకారులు, అవరోధములు

శ్రద్ధ, మనోధారణ శక్తి, ధ్యానము, స్మృతి, బ్రహ్మచర్యము, ప్రజ్ఞ ఇవి సమాధి ప్రాప్తికి సాధనములు. సంశయము, ఆధ్యాత్మిక గర్వము ఇవి సమాధి ప్రాప్తికి అవరోధములు. నిదురను సమాధియని భ్రమపడకుము. మానవుడు సమాధి నుండి తిరిగి వచ్చినపుడు అతడు పరమ విజ్ఞానముతో భాసిల్లును. భగవదనుగ్రహము మాత్రమే నిన్ను అత్యుత్తమ అనుభూతియగు సమాధి సామ్రాజ్యమునకు గొనిపోవగలదు.

జడ సమాధి

తన్ను తాను పాతిపెట్టుకొను హఠయోగము యొక్క సమాధిని జడ సమాధి యందురు. అది గాఢ నిద్ర వంటిది. అతనికి అత్యుత్తమమైన దివ్యజ్ఞానము యుండదు. సంస్కారములు అతనిలో దహనము చెందవు. అతనికి మోక్షము కలుగజాలదు. పద్మాసనమున, శ్వాసను బంధించి, కౌపీనధారియై శరీరధ్యాస లేకుండా కదలక కూర్చుండు స్థితిని సమాధిస్థితి యని కొందరి యభిప్రాయము. ఇట్టి సమాధిలో నున్నవారికి పరిసర జ్ఞానము కూడా యుండదని శరీరములో కత్తితో పొడిచినప్పటికి అతనికి తెలియదని సామాన్యుల అభిప్రాయము. ఇటువంటి సమాధులు కూడా యున్నవి. ఖేచరిముద్ర, కుంభక ప్రాణాయామము ద్వారా శరీరములో నియమితమైన చక్రములో ప్రాణమును స్థంభింపజేసి, కొంతకాలము వరకు ప్రాణము పోయినట్లు శరీరము పడియుండును. ఇట్టి సమాధులు విలువలేని జడసమాధులని చెప్పవచ్చును. ఈ స్థితిలో పూర్వ సంస్కారములు, మనోవృత్తులు పూర్తిగా నశించబడలేదు. ఇట్టి సమాధి స్థితిలో ఎఱుకే యుండదు. ఇటువంటి సమాధినుండి తిరిగివచ్చిన వ్యక్తి పూర్వపు సంస్కారములతోనే పూర్వపు వ్యక్తిగానే మిగిలిపోవును. అతనికి బ్రహ్మాకారవృత్తి ఉదయించదు. ఇటువంటి జడసమాధులు మోక్షమును కలిగించలేవు. అమాయకులైన ప్రజలను ఇటువంటి సమాధులతో మోసము చేయుదురు.

చైతన్య సమాధి

ఇది జడసమాధికి పూర్తిగా విరుద్ధమైనది. ఈ సమాధిలో పరిపూర్ణమైన "ఎఱుక" యుండును. పునర్జన్మలేదు, దీనిద్వారా అతీంద్రియ జ్ఞానమును పొందగలము. ఇందులో అవిద్య, కామము త్రివిధకర్మలు జ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధమై మాయతెర తొలగి సమస్త సందేహములు నివృత్తి చెందును. పూర్వ సంస్కారములు, వృత్తులు సమూలముగా నశించును. ఈ స్థితిలో నీవు నిర్భయమైన పరిపూర్ణ స్వాతంత్ర్యమును వికల్పములేని నిశ్చయమైన మనస్సును పొందగలవు. నిత్యకార్యకలాపములలో కూడా ఈ చైతన్యస్థితి

నెలకొని యుండగలదు. హృదయ స్థానమున పరివేష్ఠించియున్న ఆత్మయొక్క ఉపకరణములుగా ఈ శరీరము, మనస్సు ఉపయోగించబడును.

శ్రీ శంకరాచార్యులు, శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీరాముడు వంటి ఆత్మజ్ఞానులు తమ నైమిత్తిక కర్మలందు గూడా బ్రాహ్మీస్థితిలో నుండి ఇసుమంతైనను వైదొలగలేదు. తన రాజ్యపాలన చేయుచున్ననూ జనక మహారాజు బ్రాహ్మీస్థితినుండి వైదొలగలేదు. అతనిని పరీక్షించినప్పుడు ఈ మిథిలా నగరము తగలబడినప్పటికి నాకు నష్టమేమియు లేదు. నాకు తరగని, నశించని, సంపదగా నా ఆత్మ కలదు అని చెప్పెను. సమాధిస్థితుడైన వ్యక్తి ప్రజలందరికి ఎల్లవేళలా బ్రాహ్మీభావముతో సేవ చేయుచుండును. అట్టి వ్యక్తికి ఎట్టి పరిస్థితిలోను వికల్పమనునది లేదు. వాస్తవమైన సమాధి స్థితిలో, ధ్యానము యున్నట్లే, నిత్యకర్మల యందు కూడా చైతన్యవంతమై చ్యుతిరహితమై యుండును. అది మాత్రమే సమాధి. స్థితుడైన వారియొక్క అంతర్గత శక్తికి ఆత్మజ్ఞానము గీటురాయి. అది మాత్రమే చైతన్య సమాధి. ముక్కు మూసుకొని అడవులలో, కొండగుహలలో చేసెడి ధ్యానము సమాధికాదు. అది ధ్యానానంతరము వికల్పము చెందును. నిత్య కర్మల యందు ఆ చైతన్యము నిర్వీర్యమగును.

రాజయోగ సమాధి

బహిర్ముఖమైన మనస్సు ప్రకృతిలో తాదాత్మ్యము చెంది ప్రకృతి యొక్క రూపము దాల్చును. సాధకుడు ఈ సమాధి ద్వారా ప్రకృతిపై జయము పొందును. ఈ రాజయోగ విధానంలో సంప్రజ్ఞాత సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి యని రెండు రకములుగా చెప్పవచ్చును.

1. **సంప్రజ్ఞాత సమాధి :** దీనిలో సంస్కారములు ఇంకను నశించలేదు.
2. **అసంప్రజ్ఞాత సమాధి :** దీనిలో సంస్కారములు సభీజములుగా నశించి తొలగించబడినవి.
3. **సభీజ సమాధి :** సంప్రజ్ఞాత సమాధికి సమానము
4. **నిర్భీజ సమాధి :** అసంప్రజ్ఞాత సమాధికి సమానము

5. సవికల్ప సమాధి : ఇందులో జ్ఞాని. జ్ఞానము, జ్ఞేయముల త్రిపుటి కూడి చిత్తైకాగ్రత యున్నప్పుడే ఈ సమాధి సాధ్యమగును. దీనిని సంప్రజ్ఞాత సమాధితో కూడా పోల్చుదురు. ఈ సవికల్ప సమాధిలో మనస్సు పాక్షికముగ మాత్రమే నిరోధింపబడును. సంస్కారములు దహింపబడవు. అందుచేత సభీజము అని పేరు కూడా పెట్టవచ్చును.

6. అస్మిత సమాధి : యోగి "అహం అస్మి" అనగా నేను ఉన్నాను అని భావించును. కాబట్టి దీనిని అస్మిత సమాధియని పిలుతురు. మరియు సర్వమందు "అహం అస్మి" అన్నింటిలో నేను ఆత్మనై యున్నాను అని భావించును. దీనిని "భావ సమాధి" యని కూడా యందురు.

7. సానంద సమాధి : ఇందులో రజస్తమో వివర్జితమైన సాత్వికమైన మనస్సుపైననే ధ్యానము చేసినపుడు అత్యంత ఆనందమును అనుభవింతుము. అందుచే దీనిని సానంద సమాధి యనియు లేక " ఆనందమయ సమాధి" యని అందురు.

8. ధర్మమేఘ సమాధి : దీనిలో యోగి ఉత్తమస్థాయికి చెందిన స్వేచ్ఛను పొందగలడు. మేఘములు నీటిని వర్షించినట్లు ఈ ధర్మమేఘ సమాధిలో సాధకునిపై సర్వసిద్ధులు, సర్వశక్తులు, సర్వజ్ఞత వెదజల్లబడును. అందుచేత ఈ సమాధిని ధర్మమును వర్షించు మేఘముతో పోల్చబడినది. ఈ సమాధిలో యోగి భగవంతుని యొక్క సర్వవ్యాపకతను గ్రహించి అనుభవించును.

9. సవితర్క సమాధి : ఇది తర్కబద్ధమైన విధానముతో కూడినది. ఈ సమాధిలో మనస్సు ధ్యేయము యొక్క స్వల్ప జ్ఞానమును మాత్రమే పొందును. ఈ సమాధిలో శబ్ద, అర్థ, జ్ఞానములు సమ్మిళితమై యుండును. ఉదాహరణముగా 1. ఆవు లనెడి శబ్దము, 2. ఆవు యొక్క రూపము, 3. ఆవు యొక్క అర్థజ్ఞానము ఈ త్రిపుటితో కూడిన జ్ఞానము మాత్రమే యుండును.

10. నిర్వితర్క సమాధి : దేశకాలముల చేత పరిమితముకాని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ భూతములపై ధ్యానించినపుడు దేశ కాలాతీతమైన నిర్వితర్క

సమాధిస్థితి తర్కమునకు హేతువునకు అతీతమై వెలయును. అది మాత్రమే ఉన్నత స్థాయికి చెందిన సమాధి.

11. సవిచార సమాధి : దేశకాల పరిస్థితులకు లోనైన సూక్షతన్మాత్రలపై ధ్యానించునపుడు వివేచనతో కూడిన సవిచార సమాధిని పొందగలము. ఇది సవితర్క, నిర్వితర్క సమాధి కంటే సూక్ష్మమైనది.

12. నిర్విచార సమాధి : తన్మాత్రలనగా సూక్ష్మ భూతములు. ఈ తన్మాత్రల యొక్క పంచీకరణచేత పంచభూతములు వెలువడినవి. ఈ సమాధిలో తన్మాత్రల జ్ఞానము పొంది వాటిపై ఆధిక్యత నొందుదుము. మూలప్రకృతి యొక్క అత్యున్నత జ్ఞానమును ప్రత్యక్షముగా గ్రహింతుము.

13. జ్ఞాన సమాధి : దీనిలో సాధకుడు పరబ్రహ్మలో ఏకత్వము పొందగల జ్ఞానమును కలిగియుండును. తన ప్రారబ్దము ననుసరించి తన కర్మ ప్రక్షాళన కొరకై వ్యవహారమును ఆపేక్షించును. వడ్రంగి తన పనిముట్లను ఉపయోగించునట్లు జ్ఞాన సమాధిలో నున్నవాడు తన మనస్సును శరీరమును ఉపయోగించి కర్మను నిర్మూలించును. ఈ సత్యజగత్తును తనయందే గాంచి వ్యవహరించును. ఈ ప్రపంచమును తన చర్మ చక్షువులతోగాక జ్ఞాన నేత్రముతో వీక్షించును. ఈ ప్రాపంచిక వ్యవహారములలో వీని దృష్టిని గ్రహించుట సాధారణ మానవుని యొక్క బుద్ధికి దుర్గ్రాహ్యము. ఇందులో ఆనందానుభూతి ఎక్కువగా నుండును. ముఖ్యముగా ఈ జ్ఞాన సమాధి స్థితి విషయ శూన్యత్వము.

14. నిర్వికల్ప సమాధి : ఇది ఉత్తమోత్తమైన సమాధి. వివేక ఖ్యాతి (ప్రకృతి పురుషులకు సంబంధించిన వివేకము) తరువాత ఈ సమాధిని పొందగలవు. ఈ సమాధిలో నీలోనున్న సంస్కారములన్నియు జ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధమైపోవును. ఈ సమాధిద్వారా కైవల్యమును లేక పూర్ణ స్వాతంత్ర్యమును పొందగలవు. ఇట్టి స్థితి యోగాభ్యాసమునకు పరాకాష్ఠ. ఈ స్థితిలో అమరమైన శాంతిని పూర్ణమైన శాంతిని పూర్ణజ్ఞానమును పొందగలవు. ఇట్టి స్థితిలో మనోగోచరమైన కాలమును శాశ్వతత్వము చేత అతిక్రమించగలము. ఈ

సమాధిలో త్రిపుటిగానీ ఆలోచనగానీ లేదు. ఈ సమాధి మాత్రమే జనన మరణ చక్రముల నుండి తప్పించి ఉత్తమ జ్ఞానమును ఆనందమును కలుగజేయును. పరిపూర్ణమైన చిత్తవృత్తి నిరోధము లేక మనోనిగ్రహము యున్నప్పుడు మాత్రమే నిర్వికల్ప సమాధిని పడయ సాధ్యమగును. ఈ సమాధి క్షణదర్శనము గాక నీవు సంపూర్ణముగా సుప్రతిష్ఠుడవు కావలెను. అప్పుడు మాత్రమే పునర్జన్మ బీజము పూర్తిగా దగ్ధమగును. ఈ జన్మయందే నీవు సద్యోముక్తిని పొందెదవు. మరియు అమృతత్వము, పరమ విజ్ఞానమును, నిత్యానందమును అనుభవించెదవు. ఈ సమాధియందు తాను పూర్తిగా ప్రకృతినుండి ప్రకృతి కార్యములనుండి వేరు చేసుకొనును. మనస్సు, బుద్ధి, ఇంద్రియములు పూర్తిగా పనిచేయుట మానును. దీనిలో శబ్దముగాని, స్పర్శగాని, రూపము గాని లేదు. గుణములు తమ వస్తు భోగమును నెరవేర్చుకొని ఇప్పుడు పనిచేయుట పూర్తిగా మానివేయును. నీకంతట సర్వజ్ఞతయు కలుగును. ఏకకాలమున అన్నిటిని తెలుసుకోగలవు. కాలదేశములకు అతీతుడవగుదువు. ఈ స్థితి తరంగములేని సముద్రము వంటిది. ఈ సమాధిస్థితి అనుభూతి అద్భుతమైనది మహత్తరమైనది. ఈ నిర్వికల్ప సమాధిలో యోగి కనులు లేకుండా దర్శించును. నాలుక లేకుండా రుచిచూచును. చెవులు లేకుండా వినును. ముక్కు లేకుండా వాసన చూచును. చర్మము లేకుండా స్పర్శించును. దీనిని ఇట్లు వర్ణింతురు. అంధుడు ముత్యమునకు రంధ్రము జేసెను, వ్రేళ్ళులేనివాడు దీని గుండా దారము గుచ్చెను. మెడలేనివాడు దానిని ధరించెను. జిహ్వలేనివాడు దానిని ప్రశంసించెను.

15. విశ్వ చైతన్య సమాధి : ఈ సమాధి సాధకుని జీవితమునకు సమగ్రమైన వివేచనను కలిగించును. ఈ చైతన్యానుభూతిలో యోగి ప్రపంచానుభూతిలో అసమగ్రమైన శక్తిగానీ, జడ పదార్థముగాని ఏదీలేదని సర్వత్రా జ్ఞానపూర్ణమని గ్రహించును. ఇందులో యోగి విశ్వవ్యాప్తమై విశ్వమే తానగును. దివ్య దృష్టిని పొంది అవర్ణనీయమైన అతీతమైన ఆనందమును పొందును.

18. మోక్షము (నిర్వాణ) మరియు ఆత్మజ్ఞాన సోపానములు

ముముక్షువులు ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి నొందుటకై సప్త సోపానములు నిర్దేశింపబడినవి.

1. **శుభేచ్ఛ :** సవ్యమైన జ్ఞానమార్గమునందు వర్తించుటకై కుతూహలుడై యుండుట శుభేచ్ఛ (1వ సోపానము)
2. **విచారము :** జ్ఞానము నొందుటకై తీవ్రమైన పరిశోధనల నొనర్చుట విచారము (2వ సోపానము)
3. **తనుమానసి :** ద్యానాభ్యాసముచే మనస్సును సూక్ష్మస్థితి నొందించుట (3వ సోపానము)

   ఈ మూడు సోపానములను ఆధారముగా గొని ఒక సాధకుని యొక్క పురోభివృద్ధిని మనము గణింపవచ్చును.

4. **సత్వాపత్తి :** సాధకుడు అంతఃకరణ శుద్ధినొంది ఆత్మశాంతిని బడయు స్థితి (4వ సోపానము)
5. **అసంసక్తి :** విశ్వైక దృష్టిగలవాడై భౌతిక వస్తువుల యందు సంపర్కములేక యుండుట (5వ సోపానము)
6. **పదార్థభావన :** దివ్యచైతన్య సాక్షాత్కారముచే వ్యక్తిత్వ భావరహితుడై ఎట్టి ఇతర పదార్థమును గాంచకుండుట (6వ సోపానము)
7. **తురీయవస్థ :** పరబ్రహ్మానుభవమును పొందుట (7వ సోపానము)

ఈ చివరి నాలుగు సోపానములు ఆత్మసాక్షాత్కార స్థితిని నిర్దేశించును. ప్రారబ్ద కర్మ వశముచే శరీరముతో కూడియున్నను, పరిపూర్ణ స్థితిని బడసిన అవస్థయే “తురీయము” లేక “జీవన్ముక్తి” యని వక్కాణింపబడును. ప్రారబ్ద క్షీణానంతరము ఈ శరీరము ఎపుడు నేలబడునో అపుడు ఆ జీవన్ముక్తుడు

విదేహముక్తుడగును. జీవించియున్నపుడే ముక్తావస్థను పొందిన పురుషుడు "మహాత్ముడని" నుడువబడును. అతని కర్మలు విశ్వవ్యాప్తమగుటచే ''మహాభోక్త'' యనియు మరియు అతని యొక్క త్యాగము విశ్వవ్యాప్తమగుటచే "మహాత్యాగి" యనియు వ్యవహరింపబడును.

మోక్షమనగానేమి?

జీవుడు అన్ని బంధములనుండి విముక్తి నొంది స్వస్వరూపము నందు నిజానందము నొందుట. అట్టి స్థితిని పొందుటకై మన ప్రాచీన ఋషులు, తత్వవేత్తలు, యోగాచార్యులు బ్రహ్మమును తెలిసిగొనగోరు జిజ్ఞాసువులు, వేదశాస్త్రములను పఠించి తమతమ అనుభవ జ్ఞానములను లోక కళ్యాణార్థమై మన ముందుంచిరి. అట్టివారిలో ఈ ఆధునిక యుగంలో ఋషీకేశ వాసులైన శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి గారు, ముముక్షత్వము గల సామాన్య మానవునికి, అందుబాటులో ఉండే యోగరహస్యాన్ని చాలా సులభమైన పద్ధతిలో వివిధ అభిరుచిగల యోగ సాధనలలో వివిధ అంగముల ద్వారా అనగా హఠయోగములో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామము; గృహస్థులకు కర్మయోగములో నిష్కామకర్మ, జపము, తపము; ధ్యాన యోగములో ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, నిధి ధ్యాసము; తపస్సులో ఇంద్రియ నిగ్రహము, తపస్సు, ఐక్యము; జ్ఞానయోగములో సప్తభూమికలు, శుభేచ్ఛ, విచారము, తను మానసి, సత్వాపత్తి, అసంసక్తి, పదార్థభావన మరియు తురీయము మరియు రాజయోగములో ఎనిమిది అంగముల గురించి బోధించిరి. ఈ విధానముచే గృహస్తులకు తమ పరివార విద్యుక్త ధర్మాన్ని విడిచి ఎల్లపుడు శాస్త్ర బోధనయందే నిమగ్నమై యుండే శ్రమ చాలావరకు తగ్గినది. నిజంగా ఈ కాలమునందున్న వారు మిక్కిలి అదృష్టవంతులు. ప్రాచీనకాలములో బ్రహ్మజ్ఞానము నొందుటకై ఎంతెంత కష్టపడినారో మన పురాణాలు

తెలుపుచున్నవి. ఐతే ఈ సులభమైన సాధనలో కూడా బ్రహ్మచర్యము, ఆహార నిరాహారములు, సత్సంగము చాలా అవసరమై యున్నవి.

ధాన్యం లేకుండా నిన్ను నీవు నేనెవరినని తెలిసికొనలేవు. ధ్యానము యొక్క సహాయము లేకుండా దైవత్వము నొందజాలవు. అది లేకుండా కలవరమైన మనస్సు నుండి విముక్తిని అనగా శాశ్వత శాంతిని పొందజాలవు. ఇది భువి నుండి దివికి, అసత్యమునుండి సత్యమునకు, చీకటి నుండి వెలుతురుకు, ఆపద నుండి ఆనందమునకు, అజ్ఞానము నుండి జ్ఞానమునకు, మృత్యువు నుండి అమృతత్వమునకు పోవుటకు, అత్యంత గూఢమైన సోపానము వంటిది. మానవునికి సృష్ట్యాదినుండి నేనెవరని, నేనెచ్చటికి పోవుదును. ఈ భౌతిక కాయము మరణంతో అంతయు సమాప్తమేనా? అనే ప్రశ్నలు ఎల్లపుడు వెంటాడుచునే యున్నవి. వీటికి సరియైన సమాధానములను ధ్యానము ద్వారా పొందవచ్చును. అహం అనే శత్రువు సాధనను భగ్నపరిచే యత్నంలో మనస్సును ఎన్నో మాయదారులను పట్టించును. దానిని జయించుటకై సులభమైన ధ్యానయోగము సహకరించును. కనుక మన నిత్య జీవిత కర్మలలో ధ్యానాన్ని ఒక భాగముగా చేసుకొని ఒక నియమముతో సమయాన్ని వెచ్చించినచో, జీవిత పరమార్థాన్ని తెలిసికొనుటకై ధృఢమైన జిజ్ఞాస యేర్పడును. తత్ఫలితంగా పరిపూర్ణ జ్ఞానము కలిగిన తరువాతను లోక కళ్యాణార్థమై పాటుపడుట జరుగును.

నిద్రను గూర్చి ఎట్లు పాఠమును చెప్పలేమో అట్లే ధ్యానమును గూర్చి చెప్పలేము. నిద్ర ఎట్లు సహజముగా వచ్చునో అట్లే ధ్యానమున్నూ సహజముగా వచ్చును. అయితే నిష్ఠను పొందుటకై ప్రారంభము నందు కొన్ని చర్యలను తీసుకొనవలసియుంటుంది.

19. ఔర (Aura)

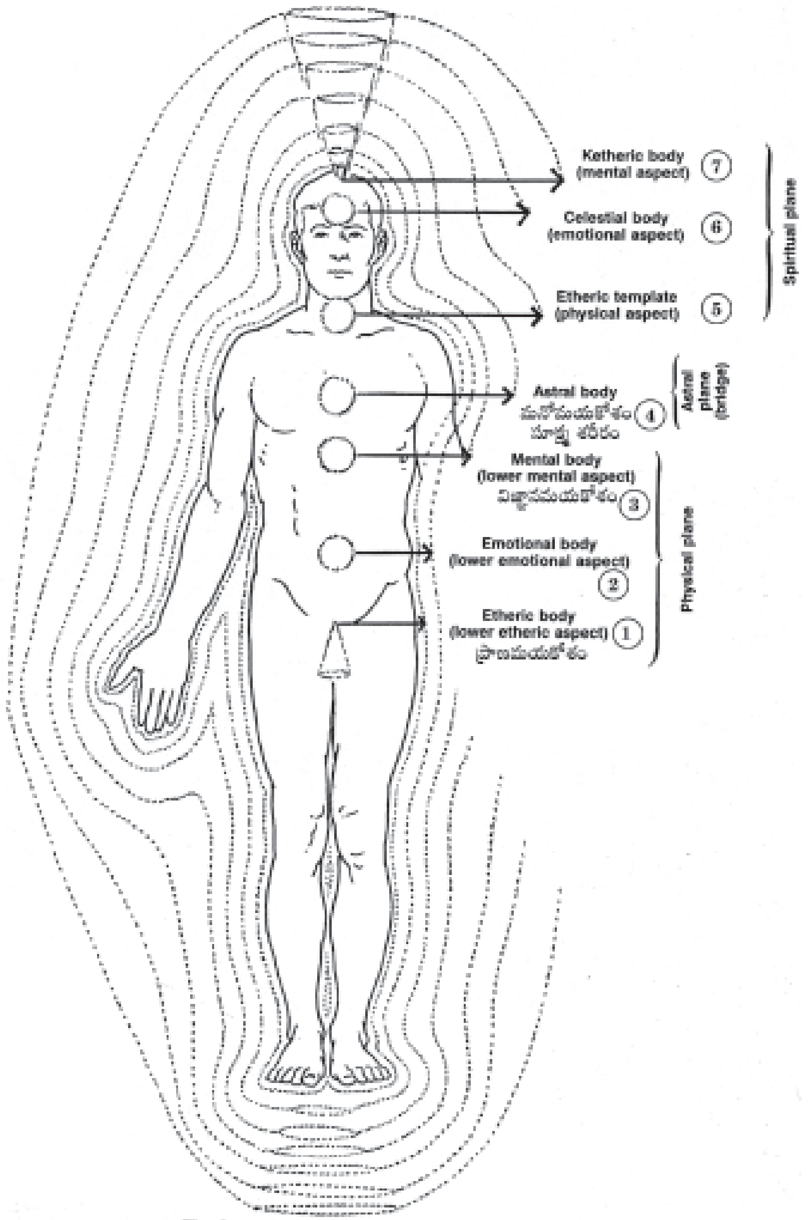
"ఔర" (Aura) అనగా ఇది ఒక అద్భుతమైన ఆత్మశక్తి. ఇది ప్రతి జీవుని యొక్క తల మొదలు పాదములవరకు ఆవరించి యుంటుంది. ఇది దేవతలకు తల వెనుక భాగమున ఒక ప్రకాశించుచున్న చంద్రునివలె చిత్రపటాలలో చూపుతారు. పెద్దలు, సాధారణ వ్యక్తులకు సుమారు ఒక అంగుళం వరకు దర్శనమిస్తుంది. కాని యోగ సాధకులకు సాధనను బట్టి వారి "ఔర" క్రమక్రమముగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. నిరంతర సాధనచేసే యోగులకు, సిద్ధపురుషులకు సుమారు 3½ అడుగులవరకు దర్శనం ఇస్తుందని ఋషికేశ్‌లోని యోగులు చెప్పుచున్నారు.

ఇది మనలోని (7) చక్రములకు ఔర యందలి (7) పొరలకు సంబంధం ఉంటుందని చెప్పుచున్నారు. ఒక వ్యక్తియొక్క ఎన్నో జన్మల సమాచారము దీని ద్వారా తెలిసికొనవచ్చును. అందుకే యోగులు, సిద్ధపురుషులు, తమ వద్దకు వచ్చినవారి సంశయములను "ఔర" ను చూచి సరియైన వివరములు చెప్పగలరు. ఈ ఔర వెలుగు ద్వారా యోగులు సిద్ధపురుషులు తమ స్వంత అనారోగ్యాలతో పాటు ఇతరుల అనారోగ్యమును కూడా నయం (Healing) చేయగలరు. ఔరను దర్శించాలంటే ఎదుటవారిని ఏకాగ్రతతో చూడాలి. అపుడు వారి 'ఔర' వారివారి సాధనను బట్టి 2,3,4 అంగుళముల మందముతో (వెడల్పు)తో దర్శనమిస్తుంది. లేదా ఒక అద్దము ముందు కూర్చుని ఎవరి ఔరను వారు చూచుకొనవచ్చును (అనుభవము ద్వారా). ధ్యానపరులకు, శీలవంతులకు, త్రికరణ శుద్ధి, అరిషడ్వర్గములను అదుపులో ఉంచుకొనిన వారికి తొందరగా అభివృద్ధి అయ్యే అవకాశముంది. ప్రజ్ఞాన వంతులకు అతి తొందరగా అభివృద్ధి కావచ్చును. ఎందుకనగా కుండలినీ మాత ఎలాంటి జ్ఞానాన్ని అయినా వారికి విస్తారంగా అందజేస్తుంది.

వెలుగు (ఔర) యొక్క 7 పొరలకు మనలోని 7 చక్రములకు గల సంబంధము

మానవశక్తి క్షేత్రము (Aura) విశ్వశక్తి క్షేత్రముతో అత్యంత సాన్నిహిత్యం కలిగియున్నది. ఈ మానవశక్తి క్షేత్రము (Human Aura) వెలుగు మానవుని శరీరమును ఆవరించి ఆ శరీరములోనికి చొచ్చుకొనిపోయి ఉంటుంది. శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలో ఈ వెలుగు (Aura) ఏడు పొరలను కలిగి వుంటుందని కనుగొన్నారు. వీటిని దేహాలు అని కూడా అంటారు. శరీరంలోని ఒకదాని లోపలికి ఒకటి కూడా చొచ్చుకొనిపోయి ఉంటాయి. మానవ భౌతిక శరీరం నుండి ఈ ఏడు పొరలు మొత్తం విస్తీర్ణం 3½ (మూడున్నర) అడుగుల వరకు ఉంటుంది.

ఈ ఔర (వెలుగు) యందలి ఒకటవ పొర దేహంలోని ఒకటవ చక్రం (మూలాధార చక్రం)తో మరియు భౌతిక శరీరంలోని నొప్పులు మరియు సంతోషములతోను అసంకల్పిత చర్యలతోను సంబంధము కలిగి వుంటుంది (ప్రాణమయ కోశము). **రెండవ పొర** దేహంలోని 2వ చక్రం (స్వాధిష్ఠాన చక్రము) తో భావోద్వేగాలు (Emotional aspect) మరియు అనుభూతులు (Feelings) ల పరంగా సంబంధము కలిగి యుంటుంది. **మూడవ పొర** దేహంలోని 3వ చక్రం (మణిపూరక చక్రం) తో మానసిక జీవితం పరంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది (విజ్ఞానమయ కోశం). **నాల్గవ పొర** దేహంలోని 4వ చక్రం (అనాహత చక్రం) తో విశ్వమానవ ప్రేమ పరంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. (మనోమయ కోశం, సూక్ష్మ శరీరం). **ఐదవ పొర** దేహంలోని 5వ చక్రం (విశుద్ధ చక్రం)తో మన వాక్‌శక్తి మరియు ప్రవచించుట, వినుట మరియు మన కర్మలకు సంబంధించిన బాధ్యతలను వహించుటపరంగా సంబంధము కలిగియుంటుంది. **ఆరవ పొర** దేహంలోని 6వ చక్రం (ఆజ్ఞాచక్రం)తో మానవ ప్రేమకు అతీతమైన ప్రేమ అనగా అన్ని జీవరాశులలో పరమాత్మ అంశ ఉన్నట్లుగా భావించే ప్రేమపరంగా సంబంధము కలిగి ఉంటుంది. **ఏడవ పొర** దేహంలోని 7వ చక్రం (సహస్రార చక్రం)తో ఉన్నత మనస్సు లేదా ప్రజ్ఞ మరియు భౌతిక ఆధ్యాత్మికపరమైన సమ్మేళనము పరంగా సంబంధము కలిగి ఉంటుంది.



The Seven Layer Auric Body System

జీవలోని ఏడుపొరలు

౨౦. ప్రజ్ఞ నుండి వచ్చు సందేశాలు

1) తేది 15-01-1997 బుధవారం ఉదయం 4-00 గంటలనుండి 4-40 గంటల ప్రాంతములో నా స్వప్నదశ చివరిదశలో ఒక గాయకుడు పాడుచుండగా శ్రోతలు వినుచుండిరి. నేను అక్కడికి వెళ్ళగానే అందరు వెళ్ళిపోయిరి. నేను గాయకుడు మాత్రమే మిగిలాము. అతడు ఏమి పాడమంటారండి అని అడిగాడు. ఆ తరువాత ఏదో ఒక అనిర్వచనీయమైన అనుభూతి. అది ఎవరు పాడని నాదానుభూతి. ఎవరు పాడేవారు లేరు. వినేవారు లేరు. నాదము మాత్రమే వుంది. తరువాత ఈ క్రింది చరణాలు వినబడ్డాయి.

1. నాదుర్భావము, ప్రాదుర్భావము, గురుబోధామృత విచారసారం
2. మేఘ విహారమ్, కిరణాహారమ్,
మిలమిల మెరిసే తారల హారమ్ ॥నాదు॥
3. దివ్య గానమది, స్వయం సిద్ధమది,
దివ్యాత్మల సంకలన కలనమది ॥నాదు॥
4. ప్రణవ గానమది, వేణు గానమది,
సుగుణధాముని రామ గానమది ॥నాదు॥
5. మనో విలయమది, తనో విలయమది,
దివ్యాకాశ నిలయమది ॥నాదు॥
6. జగము లేలునది, జగమే లేనిది,
మనోబుద్ధుల కగోచరమది ॥నాదు॥
7. సంగీత విధానమున, కతీత ధ్యానము,
సమాధి సంజనిత విజ్ఞానము ॥నాదు॥
8. విను వారెవరో కను వారెవరో
తన్మయ మందున మను వారెవరో ॥నాదు॥

9. జన్మ జన్మల, సాధన బలమో,
సిద్ధ పురుషుల కరుణా ఫలమో ॥నాదు॥

10. అందినవాడె, చెందినవాడు,
పరమ పదము నందినవాడు ॥నాదు॥

2) తేది 25-01-1997 నాటి రాత్రి 1-30 నుండి 2-30 ప్రాంతంలో నాలో నుండి ఈ దిగువ పాట వెలువడింది.

1. అన్నలారా! చెల్లెలారా! తల్లులారా! తండ్రులారా! సాధనా చతుష్టయాన్ని తెలుసుకోండి. తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు, అందుకోండి ॥అన్న॥

2. తితీక్ష, వివేకం, వైరాగ్య, శమం, దమం, సమాధానం ఉపరతిని తెలుసుకోండి. శ్రద్ధ, శుభేచ్ఛలు లెస్సగా కలిగియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు దెలుపు, అందుకోండి ॥అన్న॥

3. ఈశ్వర ప్రణిదానం, శ్రవణ, మనన నిదిధ్యాస స్వాధ్యాయ పద్ధతులు తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు అందుకోండి ॥అన్న॥

4. యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానములు తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు, అందుకోండి ॥అన్న॥

5. స్వయంసిద్ధ మహాయోగం తనకు తానె ఏర్పడి శక్తిక్రియలు జరుగునని తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు, అందుకోండి ॥అన్న॥

6. కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, మదమత్సర్యాలు, అరిషడ్వర్గాలు తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు, అందుకోండి ॥అన్న॥

7. మనుమడొచ్చె తాత బాయె ఎన్నాళ్ళు నిలిచియుండె ఆత్మ విచారణలు

తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు, అందుకోండి ॥అన్న॥

8. శిక్షా గురువు, దీక్షా గురువు మోక్షా గురువు, సత్‌గురువు బోధకులు నలుగురని తెలుసుకోండి, తెలుసుకొని నిలిచియుంటె తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలుపు, అందుకోండి ॥అన్న॥

9. అనంతరం నిరంతరం అంతఃకరణ లోన జేరి సూచనలు ఇస్తూ ఉ ంటే తెలుసుకొంటిని, తెలుసుకొని నిలిచియుంటిని, తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలిపె, అందుకొంటిని ॥అన్న॥

10. సంగారెడ్డి వాసుడు, శివానంద దాసుడు, నారాయణ గురుడని తెలుసుకొంటిని, తెలుసుకొని నిలిచియుంటిని, తరువాత బోధనంత తానెవచ్చి గురుడు తెలిపె, అందుకొంటిని ॥అన్న॥

3) 22-7-1997 ఆదివారం సాయంత్రం 5-00 గంటలకు

“మనలోని జ్ఞానశక్తి మన నావరించే మోహాన్ని దూరం చేయడం-వాసనా క్షయ అనుభవం” ఆదివారం సత్సంగము జరిగిన తరువాత నా మిత్రుడు శ్రీ వడ్ల వీరన్నతో కలిసి సాయంత్రం 5-00 గం॥లకు వాకింగ్ వెళ్ళాలని బయటికి వెళ్ళుచుండగా ముందు శ్రీ వీరన్న వెళ్ళిన తరువాత వెనుకనుండి నేను వెళ్ళు చుండగా దారిలో ఒక కామిని స్వభావము కలిగిన స్త్రీ ఎదురైనది. ఆమెను దాటేసి వెళ్ళుచుండగా ఆమెనుండి ఒక మోహమను మేఘము నా చిత్తమును ఆవరించినట్లు నా అంతరంగమున చూచితిని. కాని వెంటనే నా చిత్తమునుండి జ్ఞానమనే మేఘము బయలుదేరి ఆ మోహమనే మేఘమును అడ్డుకున్నట్లు, ఈ రెండు మేఘముల మధ్య వలయాకారములో ఖాళీ ప్రదేశమును దర్శించితిని. ఇదే వాసనా క్షయమును సూచించునని భావించితిని.

4) 9-3-1999 బిల ప్రవేశ దృశ్యమునకు ఉపమానము :

నా మనస్సును అంతర్ముఖం చేసినపుడు ఈ క్రింది దృశ్యాన్ని నా చిదాకాశంలో చూశాను. సర్కస్‌లో మంటలతో వెలుగుచున్న ఒక రింగును

ఒక వ్యక్తి చేతులతో పట్టుకొని ఉండగా, దాంట్లోనుండి, పరుగెత్తుకొని వచ్చిన ఒక వ్యక్తి దూరి అవతలివైపుకు దూకాడు. ప్రేక్షకులంతా ఆనందంతో చప్పట్లు కొట్టారు. ఈ దృశ్యాన్ని ఈ క్రింది విధంగా అన్వయించుకున్నాను. ఆ మండే రింగు పట్టుకొన్న వ్యక్తి గురువుగాను, మంటలతో వెలుగుతున్న రింగు ఆజ్ఞాచక్రం లోని బిలంగాను, దానిలోనుండి దూరిపోయిన సాధకుడు (నేను) మరియు అతని విజయానికి ఆనందించి చప్పట్లు కొట్టే ప్రేక్షకులు మన దేహంలో వున్న దేవతలుగా ఊహించుకున్నాను.

5) తేది 8-11-2001 " నాలోని అనుభవాలు క్రింది విధంగా వ్యక్తమైనాయి"

1. అది ఒక పూజావేదిక - ఆరు కమలముల మాలిక
   దశనాదముల చేరిక - భక్తులకు పుణ్య వేదిక
   యోగులకు ఐక్యవేదిక - జ్ఞానులకు హంసతూలిక
2. అదివొక ప్రజ్ఞావేదిక - అదివొక యజ్ఞావేదిక
   అదివొక అగ్ని వేదిక - భ్రమలన్నీ భస్మమౌనిక
   జ్ఞానజ్యోతి వెల్గుచుండిక - ఆనందం నిండి యుండిక
3. నీలకాంతి వెలుగు మందిరం - అది ఒక బిందు మందిరం
   మనస్సులేని అమనస్క మందిరం - అనుభవాల విశ్వ మందిరం
   సమిష్టి ఎరుక మందిరం - అతిస్థూల సూక్ష్మ మందిరం
4. నాదుబిందు కళలకు అది అంతర్ధాన మందిరం,
   నేనదేది లేని మందిరం - ఎరుకలన్నీ దాటే మందిరం,
   సరిహద్దులు లేని మందిరం - అంతా తానైన మందిరం.

6) 14-3-2006 పౌర్ణమి - మంగళవారం

ఉదయం అనుష్టానం పూర్తిచేసి ధ్యానంలో కూర్చొని ఉన్నపుడు ఆజ్ఞాచక్రంలో తెల్లని వెలుగు చూచినాను. ఆ వెలుగులో రెప్పలు వాల్లకుండా (అనిమిషత్వస్థితి) ఉన్న రెండు కళ్ళను చూచాను. ఆరెండు నా తండ్రిగారైన

శ్రీ నల్ల సంగన బసప్పగారివి (తలభాగంలో దర్శించాను). ఆ కళ్ళలోంచి వెలువడుతున్న పూర్ణిమ నాటి చంద్రుని వెలుగును దర్శించి తన్మయత్వం చెందినాను. ఆ స్థితిలో మా తండ్రిగారి నుండి ఒక సందేశం వినబడింది. "అతి పవిత్రమైన వస్తువును ధ్యానించమని, ఆ ధ్యానంవల్ల అతి పవిత్రుడవవుతావని" ఆ అతి పవిత్ర వస్తువు ఏదంటే నా గురువుగారు. గురువును ధ్యానిస్తూ గురుభోదలను చక్కగా పాటించమని సందేశం.

7) 02-07-2007, ఉ॥ 5-50 గం॥లకు

మనం ఇంటి నుండి పొరుగూరికి ప్రయాణమై బయలుదేరునపుడు శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించుట కొరకు ఒక రోజు గాని అంతకు ముందు రోజు గాని దుస్తులను శుభ్రంగా ఉతుక్కొని ఇస్త్రీ చేసి సిద్ధంగా ఉంచుకొనెదము. వెంట తీసుకెళ్ళ వలసిన పాత్రలనుగాని, బ్యాగుగాని, సూట్‌కేసుగాని దుమ్ము దులిపి శుభ్రము చేయుదుము. ఊరికి బయలుదేరి వెళ్ళునపుడు దేవుని గదిలోనికి వెళ్ళి, దేవునికి నమస్కారముచేసి, పెద్దలకు (తల్లిదండ్రులకు) నమస్కారము చేసి వారి ఆశీర్వాదములను తీసుకొని బయలుదేరి వెళ్ళెదము. అందువలన ప్రయాణము క్షేమంగా జరుగుతుందని మనము నెరవేర్చ వలసిన కార్యము విజయవంతముగాను, సఫలముగాను నెరవేరుతుందని నమ్ముచున్నాము.

అదేవిధంగా ఈ లోకమును, దేహమును విడిచి ప్రయాణమై పోవునపుడు, మనము ధరించి వెళ్ళే దుస్తులేవంటే మన 1) మనస్సు, 2) బుద్ధి, 3) చిత్తం 4) అహంకారము మొదలైన ఇంద్రియాలు; తీసుకువెళ్ళే బ్యాగులు, సూట్‌కేసులు ఏమంటే పాపకర్మలు, పుణ్యకర్మలు, కోరికలు, సంకల్పాలు, రాగద్వేషాలు, కక్ష్య సాధింపులు.

పరలోకానికి బయలుదేరి వెళ్ళే ముందే మన ఇంద్రియాలను, జ్ఞాన, భక్తి, వైరాగ్యములచే శుభ్రపరిచి, శ్రవణ, మనన, నిధిద్యాసలచే ఇస్త్రీ చేసి ధరించి వెళ్ళవలెను.

దుష్ట సంకల్పములు, కోరికలను వదిలివేసి సత్సంకల్పములను గ్రహించి, సత్కర్మల ద్వారా యమము (అహింస, సత్యము, అస్తేయము (దొంగతనము చేయకుండుట), బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము), నియమము (శౌచము, తపస్సు, సంతోషము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిదానము) ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము (ఇంద్రియములను వాటి విషయములనుండి వెనుకకు త్రిప్పుట), ధారణ, ధ్యానము, సమాధుల ద్వారా మన మూడు స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరములనే సంచులను (బ్యాగులను) వశపరచుకొని, శుభ్రముచేసి, సిద్ధముగా ఉంచుకొని పరలోక ప్రయాణములో మన స్థూల శరీరాన్ని ఇక్కడే వదిలి శుద్ధమైన సూక్ష్మ, కారణశరీరాలతో (దేవుని ఇంటిలో) ఆత్మను దర్శించి గురువు ఆశీర్వాదముతో పరలోకమునకు వెళ్ళవలెను. అప్పుడు పరలోకములోని దేవతలు మనను చూసి ప్రసన్నత చెంది మనకు ఉన్నతమైన జన్మను ప్రసాదించెదరు. తరువాత జన్మలలో తగిన గురువు (మోక్షగురువు) లభించును. సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలను నశింపచేయును. దాని ద్వారా మోక్షము లభించును.

8) 04-07-2015 బుధవారం, ఉదయం 4.30 ని॥లకు

ఏ తీరుగ నను దయచూచెదవో ఇన వంశోత్తమ రామా
నా తరమా భవసాగర మీదను నళిన గళేశ్వర రామా
అ) ధన, అధికార భోగముల నిచ్చి నను భ్రమలం దోయకు రామా
ఆ) ఇంద్రియ నిగ్రహశక్తి నిచ్చి నాలోని ప్రజ్ఞను మేల్కొంచు రామా
ఇ) బిందువు కీవల నా జగత్తు మరి బిందు కావల నీ జగత్తు
నీ నా ల నడుమ నను నిలకడజేయుము రామా ॥ఏ తీరు॥
ఈ) ప్రారబ్దానుభవం ముగిసె వరకు
నా జగత్తును చూస్తూ వుండెద
ఆ తరువాత నీ జగత్తు లోకి వచ్చెద రామా ॥ఏ తీరు॥

9) 11-10-2016 మంగళవారం

మన మనస్సులో కల్గిన ఆలోచన దేహము ద్వారా అమలు చేస్తే రెండు రకాల కర్మలు జరిగినట్లు. 1) మానసిక కర్మ, 2) శారీరక కర్మ. కాని ఆలోచన అమలు లోనికి రాకపోతే అది మానసిక కర్మ మాత్రమే అవుతుంది. ఆలోచన అధర్మమైనదైతే, అది దేహముద్వారా అమలైతే అది పాప కర్మ అవుతుంధి. ఒకవేళ ఆలోచన అధర్మమైనందున అప్రతిష్ఠకు, సమాజానికి భయపడి దేహముతో అమలు కాకపోతే అది మానసిక పాపం అవుతుంది. ఈ రకంగా కొనసాగితే, మానసిక కర్మ ఎక్కువై, దేహకర్మ తక్కువ అవుతుంది. దానివలన అకాల మరణము సంభవించి (Heart attack, Accident etc.) సూక్ష్మ శరీరము దయ్యముగా మారి మానసిక కర్మ ఫలితాన్ని మనస్సు ఆయుష్యు అయిపోయే వరకు అనుభవించి మరణించిన తరువాత వేరొక జన్మకు పోవును. అలాకాక మన ప్రతి ఆలోచన ధర్మయుక్తమై దేహము ద్వారా అమలైతే, మనస్సు, దేహము రెండింటికి ఒకేసారి మరణమువచ్చి అతడు ముక్తి చెందడమో లేదా మరొక ఉత్తమ జన్మకు (యోగి జన్మ) పోవడమో జరుగుతుంది.

10) హస్త సాముద్రికం :- (1-12-2016, గురువారం) ఉ॥ 6-00

హస్త సాముద్రిక జ్యోతిష్యం ప్రకారం మన అరచేతిలో గ్రహ స్థానాలున్నాయి. మన చేతులతో చేసే కర్మలు చెడ్డవయితే, ఆ చేతి లోని గ్రహస్థానాలు ఆ చెడు కర్మలను గ్రహించి (పాపకర్మ ఫలితాలు) వాటికి తగిన శిక్షలు మనకు విధిస్తాయి. అలా కాకుండా అవే చేతులు అర్చనలు, భజనలు, అభిషేకాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం మరియు ఇతరులకు ఉపకారాలు, దానాలు, సేవలు, తల్లిదండ్రులకు సేవలు, గురు సేవలు లాంటి ఉత్తమ కర్మల వలన మనలో వున్న గ్రహాలు, ఆత్మ, పరమాత్మ మొదలయిన అందరూ ప్రసన్నత చెంది మనకు బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని, స్థితప్రజ్ఞత్వాన్ని, జీవన ముక్తిని చివరకు విదేహ ముక్తిని ప్రసాదిస్తారు.

11) తేది 1-12-2016 గురువారం, ఉ॥ 6-00 గం॥లకు

స్వామి అవధూత శివానంద గారు ఏం చెప్పారంటే, ఈ కనబడే విశ్వం అంతా (పంచభూతాలు, గ్రహాలు, నక్షత్రాలు) మనలో ఉన్నాయని, గ్రహదోషం అంటే మనలోనే దోషం ఉంది అని. మనలో శుద్ధత ఉంటే ఏ దోషం ఏర్పడదు.

12) 30-3-2017 గురువారం, ఉదయం 5-30 ని॥లకు

జాగ్రత్త, స్వప్నంలోను ఒకే ఆలోచన, ఒకే సాధన, ఒకే రకమైన సంఘటనలు, ఒకే అనుభవాలు జరగాలి. సమాధి అవస్థలో జాగ్రత్త, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలు ఉండవు. తురీయ లేదా తురీయాతీతస్థితి ఉంటుంది. జాగ్రత్త అవస్థగాని, స్వప్న అవస్థగాని లేనప్పుడు సమాధి అవస్థ గురించి ఎలా గ్రహించి వివరించడం జరుగుతుంది అనగా, సమాధి ప్రారంభం మరియు అంత్యకాలానికి మధ్యన ఏ అనుభవం లేని (తెలియని) స్థితి మాత్రమే అనుభవించినట్లు తెలుపగలము. సమాది ప్రారంభానికి ముందు, సమాధి తరువాత అనుభవాలు ఉంటాయి గనుక, అనుభవాలు లేని కాలంను సమాధికాలం అని చెప్పవచ్చును.

13) 3-6-2017 శనివారం, ఉదయం 4-00.

ప్రజ్ఞానికి జాగ్రతావస్థలో మనస్సు (Conscious mind) దివ్య జ్ఞానముతో నిండి వుంటుంది (ప్రజ్ఞానంతో నిండివుంటుంది). కావున అధర్మం, అజ్ఞానం మొదలగు ఆలోచనలు రావు. వచ్చినా నశించిపోతాయి. కాని నిద్రలో (Subconscious) (చిత్తం) లో దాగివున్న పూర్వపు (ప్రజ్ఞ మేల్కొనక ముందు) వున్న ఆలోచనల బీజాలు మొలకెత్తి పాపపు (చిన్న, చిన్నవి) పనులు చేయుటకు ప్రారంభించగానే, ప్రజ్ఞ అట్టి ఆలోచనలను పాపపు పనులను నిలిపివేస్తుంది. అప్పుడు నిద్ర మేల్కొని ఆత్మ విచారం ద్వారా చిత్త శుద్ధి లభించి యధాస్థితి ప్రజ్ఞా స్థితి లోనికి తిరిగి వచ్చి స్వాధిష్ఠాన చక్రంలో నుండి ఆజ్ఞా చక్రంలోనికి మనస్సు తిరిగి వస్తుంది.

14) 8-1-2018 సోమవారం

ప్రతి మనిషికి జ్ఞానం ఉంటుంది. ఆ జ్ఞానానికి కేంద్రం ఉంటుంది. ఆ జ్ఞానం ఆ కేంద్రం నుండి పనిచేస్తుంది. సాధారణ వ్యక్తులకు అది మనస్సు లేదా బుద్ధిని కేంద్రంగా చేసుకుని పని చేస్తుంది. కాని యోగిలో మేల్కొన్న ప్రజ్ఞానం పనిచేస్తుంది. ఆత్మ చుట్టూ ఉన్న చైతన్యం నుండి పనిచేస్తుంది. ప్రజ్ఞ మాత్రం ఆజ్ఞా చక్రంలో ఉంటుంది. ఆయన వ్యవహారం ప్రధానంగా యోగ పరంగా నడుస్తుంది. కర్మ పూర్తిగా నశించిన తర్వాత ప్రజ్ఞ ఆత్మలో లీనం అవుతుంది. అప్పుడు మోక్షప్రాప్తి కలుగుతుంది.

15) 7-5-2018 సోమవారం, ఉ॥ 3-00 గం॥లకు

తలచితినిపో నీ అనంతకోటి నామ రూపములను
పిలచితివిపో నన్ను బాలకిశోరమును పిలిచిన రీతి
నిలిచితినిపో నిరంతరము నీపాద పద్మముల చెంత
మలచితివిపో నన్ను మరల జన్మము రాకుండునట్లు

16) ప్రకృతి పురుష వివేకము (7-5-2018, సోమవారం, ఉ॥ 5-00)

అందమైన స్త్రీని గాని, పురుషుని గాని, ఏ జీవ జంతువులను గాని, చూచునపుడు వానిలోని అందచందాలను చూడక వాని లోని పంచ భూతాత్మక శరీరమును (ప్రకృతిని) మరి వానిలోన ఆత్మను (పురుషుని) చూడగలిగితే దానినే ప్రకృతి పురుష వివేకము అంటాము. ప్రకృతి వివేకము కలవాడు జాగ్రతావస్థలో కామ వికారములను పొందడు. స్వప్నంలో ఎవరయినా అందమైన యవ్వన స్త్రీ మనపై సెక్సువల్ దాడిచేసినా, ఆమె తనకు తానై మనపై వచ్చి ఆమె నగ్న సౌందర్యము ప్రదర్శించినా, ప్రకృతి పురుష వివేకము ఆ కార్యమును ఆపుతుంది. ఆమె దేహంలోని ఎముకలు, మాంసములను కనబడునట్లు చేసి నీలో కామ వికారములు కలుగకుండునట్లు చేస్తుంది. నిన్ను ఆత్మ స్థితి వైపు తీసుకెళ్లుతుంది.

17) 10-8-2018 శుక్రవారం, ఉ।। 5-08 గం।।లకు

మనిషి పూర్వ జన్మ ప్రభావంవల్ల అతని కుటుంబ సభ్యుల ప్రభావం వల్లను అతడు చేసే వృత్తి ప్రభావం వల్లను అతని స్వభావం (గుణం) ఏర్పడుతుంది. దానివల్ల అతని చేష్టలు, కర్మలు, కోరికలు కలుగుతాయి. వీటివల్ల అతని చిత్తంలో సంస్కార బీజాలు ఏర్పడుతాయి. ఈ సంస్కారాలకు అనుగుణంగా అతని పనులు, కార్యక్రమాలు ఉంటాయి. అతను చేయు పనులు పాపాలా లేదా పుణ్యాలా అనేది, అతనివద్ద ఉన్న జ్ఞానం నిర్ణయిస్తుంది. చేపలు పట్టే వాడికి ఎన్ని ఎక్కువ చేపలు పడితే వాటిని అమ్మడంవల్ల అంత ఎక్కువ డబ్బు వస్తుందని ఉంటుంది. కాని చేపల కవుసు వాసన వాడిని బాధించదు. అలాగే మాంసం అమ్మే వాడికి ఎంత ఎక్కువ మాంసం అమ్మితే అంత డబ్బు వస్తుందని అనుకోవడంవల్ల వాడికి దుర్వాసన, చర్మం, ఎముకలు అసహ్యాన్ని కలిగించవు. అజ్ఞానంవల్ల చెడు పనులు, పాపం పనులు చేయడానికి వెనుకాడడు. కాని సత్సంగంలో పాల్గొని గురుజ్ఞానం వినడం వల్ల వాడి అజ్ఞానం నశించి జ్ఞానం లభిస్తుంది. తాను చేసే కర్మలు మంచివా, చెడ్డవా అనే సంగతి తెలుస్తుంది. చెడు వల్ల వచ్చే ఫలితాలు, మంచి వల్ల వచ్చే ఫలితాలు తెలుసుకుంటాడు. అప్పుడు అతడు జిజ్ఞాసతో గురువుని ప్రశ్నించడం మొదలుపెడతాడు. గురువు గారు లేదా సత్సంగ సభ్యులు అతనికి సరియైన సమాధానం చెపుతూ ఉంటారు. అతడిలో త్రికరణ శుద్ధి ప్రారంభిస్తుంది. అతడిలో త్రికరణ శుద్ధి వందశాతం (100%) ఏర్పడగానే కుండలిని జాగృతమై అతనిలో ప్రజ్ఞానం (దివ్య నేత్రం లేదా ఆజ్ఞా చక్రం) మేలుకుంటుంది. ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ అనేది మహావాక్యం. ఆ ప్రజ్ఞానం అతనికి అంతర్గతంగా జ్ఞానం బోధిస్తూ ఉంటుంది. అతని సంశయాలను తీరుస్తుంది. అతడు ఏది చేయాలో ఏది చేయకూడదో తెలియజేస్తుంది. దీనివలన అతని కర్మలు నశిస్తూ వుంటాయి. ప్రాయశ్చిత కర్మలను చేస్తూ ఉంటారు. అతను చేసే ఆలోచన ప్రతి మాట ప్రతి పని పవిత్రంగా మారిపోతాయి. అతనిలో దివ్యత్వం వెలుస్తుంది. అతడు దివ్య జీవనం గడుపుతూ ఉంటాడు.

18) 20-2-2019 బుధవారం, ఉ॥ 7-00 గం॥లకు

ప్రశ్న: యోగ సాధకులకు భార్య లేదా కుటుంబ సభ్యులు ఎందుకు విరోధంగా ఉంటారు?

జ :- మాయ మనుషులను ప్రపంచ విషయాలపై భ్రమలు కల్పించి పరమాత్ముని చేరకుండా అడ్డుకుంటుంది. ప్రత్యేకించి యోగసాధకులను మరీ విశేషంగా అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది.

1) వ్యాపారంచేసే యోగసాధకునికి సేల్స్‌ట్యాక్స్ అధికారుల ద్వారా ఆదాయం పన్ను అధికారుల ద్వారా, పోలీసుశాఖ ద్వారా మరియు నష్టాలు కల్గించడం ద్వారా మాయ బాధిస్తుంది.

2) వ్యవసాయం చేసే సాధకునికి పక్క భూమి వాడితో సరిహద్దు గొడవలు, పశువులు చనిపోవుట, పంటలు పండకుండుట మొదలగు కష్టాలను కలిగిస్తుంది మాయ.

3) ఉద్యోగం చేసే యోగ సాధకునకు పై అధికారుల అక్రమాల ద్వారా మాయ బాధిస్తుంది.

వ్యాపారం వ్యవసాయము ఉద్యోగములు చేయకుండా నిజాయితీతో తన అవసరముల పూర్తికి సత్యమైన వృత్తి ద్వారా సంపాదిస్తూ జీవించే యోగ సాధకున్ని కష్టపెట్టుటకు మాయకు అవకాశాలు లేనందున కుటుంబ సభ్యులతో గొడవలు కల్పిస్తుంది.

19) 3-3-2019 ఆదివారం, ఉ॥ 6-22 ని॥లకు

గురువే నీవని తలచితినయ్యా
దయతో సాధన తెలిపితివయ్యా
బిందువు కీవల నిలిపితివయ్యా
బిందువు కావల నీ జగత్తు
బిందువు కీవల నా జగత్తు
అప్పులు, నొప్పులు పీడిస్తుంటే
నేను, నిన్ను తలుస్తూ ఉంటా

మాయ నిన్ను మరపిస్తుంటే
భోగాలు నన్ను మురిపిస్తుంటే
ఎల్లప్పుడు నిన్ను స్మరిస్తూ ఉంటా
తలచి, తలచి నే తరిస్తూ ఉంటా
నిను కొలుచుడు మాత్రం నావంతైతే
నను పిలుచుడు మాత్రం నీవంతయ్యా
బిందువు మాయ యని తెలిసిననాడు
అమనస్క స్థితిలో నిలిచిననాడు
రెండు జగత్తులు కలిసిననాడు
నీలో నేను కలిసెద నయ్యా
అదియే ముక్తి అని తలచెదనయ్యా

ప్రభు తేరే హాత్‌కా పూల్ బనూంగా
తేరే చరణ్‌కా ధూల్ బనూంగా
తేరే అర్చనకా జల్ బనూంగా
తేరే శరీర్‌కా చందన్ బనూంగా
తేరే సేవాకా వందన్ బనూంగా

20) తేది 3-4-2019, బుధవారం, ఉ॥ 6-00 గం॥లకు

పతివ్రతా ధర్మము అంతరార్థము :- పరమాత్ముడు తాను సృష్టించిన జీవులను, మానవులను పోషిస్తున్నాడు (ఆహార పదార్థాలను సృష్టించి) రక్షిస్తున్నాడు. కష్టముల నుండి రక్షిస్తున్నాడు. వైద్యుల ద్వారా రోగాలనుండి కాపాడుచున్నాడు. కాని కనపడడు. అదృశ్యరూపంలో ఉంటాడు. ఒక భర్త తన భార్యను పైవిధంగా పోషిస్తాడు, రక్షిస్తాడు. అనగా భగవంతుని రక్షణ లక్షణాలు భర్త వద్ద ఉన్నవి. భార్య భర్త దేవుని లాగ పూజించడం, సేవించడం అంటే ప్రాతివ్రత్యం. అనగా కనపడని పరమాత్మ లక్షణాలు, భర్తలో ఉండడంవల్ల భర్తలో పరమాత్మ లక్షణాలను పూజిస్తున్నది భార్య. ముసలితనంలో కనబడే భర్త అనబడే పరమాత్మ దేహం చాలిస్తే అప్పుడు విధవగా మారిన భార్య కనపడని పరమాత్మను పూజించాలి, సేవించాలి.

21) తేది 7-7-2019, ఆదివారం ఉ॥ 5-55 ని॥లకు

నీ ప్రార్థనలోన ఫలిస్తిని – నీ కీర్తనలోన క్రీడిస్తిని
నన్ను నేను మరిస్తిని – నీ భజనలోన భావిస్తిని
నిన్ను తలచి తరిస్తిని – ధ్యానంలోన నిలిస్తిని
శ్వాసలోన కలిస్తిని – గురు కరుణను గెలిస్తిని
బిలంలోన వెలిస్తిని – శిశువునై నేమురిస్తిని
రివ్వురివ్వుమని ఎగిరొస్తూ – ఆరు కమలాలను దాటేస్తూ
తన శిశువును వాటేస్తూ – ప్రజ్ఞానపు పాటలు పాడేస్తూ
అమ్మవడిన లాలిస్తూ – నిద్ర పుచ్చెను సమాధిలోరి

22) తేది 21-1-2020 సోమవారము 3.30 ని॥లకు

1. సత్యం మాట్లాడుతుంది వినేవాళ్ళు కావాలి.
2. సత్యం కనబడుతుంది చూచే వాళ్ళు కావాలి.
3. సత్యం అనుభూతినిస్తుంది, అనుభవించేవాళ్ళు కావాలి.
4. సత్యం ఆనందాన్నిస్తుంది, ఆనందం పొందేవాళ్ళు కావాలి.
5. సత్యం ఫలితాలనిస్తుంది, ఆచరించేవాళ్ళు కావాలి.
6. సత్యం అమృతత్వాన్నిస్తుంది, విషం నుండి బయటపడేవాళ్ళు కావాలి.
7. సత్యం నిర్భయత్వ మార్గాన్ని సూచిస్తుంది, ఆ మార్గంలో నడిచేవాళ్ళు కావాలి.
8. బ్రహ్మనిష్ఠగల గురువుని ఆశ్రయిస్తే నీవు సత్యవంతుడ వవుతావు పై ఫలితాలన్నీ పొందుతావు.
9. సత్యం అంతటా వ్యాపించివుంది. నీవు అర్హత సంపాదించడమే ఆలస్యం. నిన్ను స్వీకరించడానికి సత్యం నిరంతరం పనిచేస్తూ వుంటుంది. నిన్ను సర్వోత్తమునిగా మార్చేటందుకు.
10. సత్యం, జరా, వ్యాధి, మరణం లకు అతీతమైన యోగిగా మారుస్తుంది.
11. సత్యం యోగ భ్రష్టులకు చేజారిపోయిన మణిలాంటిది.

12. సత్యవాది జగత్ విరోధి అయినా జగదీశ్వరుని కృపకు పాత్రుడవుతాడు.

13. పరిచయములేని వ్యక్తిని కలిసినపుడు మనలోని సత్యం అతనిలోని సత్యాన్ని మేల్కొలుపుతుంది, అది సత్యపరిచయమే.

23) తేది 2-2-2020, ఆదివారము మ॥ 3-30 ని॥లకు

తృప్తిని శాంతిని పొందే ప్రయత్నం: 1) ఒక ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయురాలు పెళ్ళిచేసుకొని ఒక కొడుకును కని తృప్తిగా జీవితం వెళ్ళదీస్తోంది. భర్త ఉపాధ్యాయుడే. వారి ఆదాయం ఖర్చులకు పోను ఇంకా మిగిలిన డబ్బును బ్యాంకులో దాచుకొంటు తృప్తిగా జీవితాన్ని గడుపుచున్నారు. కాని రిటైరు అయిన తరువాత ఆమె భర్త మరియు ఒకే ఒక్కడు అయిన కొడుకు మరణించాడు. వృద్ధురాలుగా ఒక్కతే మిగిలిపోయింది. తృప్తి ఆవిరి అయింది. నిరాశ వైరాగ్యాలు చుట్టుముట్టాయి. అప్పుడు తను ఇంకొక మార్గంలో తృప్తిని శాంతిని పొందాలని ప్రయత్నం చేసింది. తాను దాచుకున్న డబ్బును పాఠశాల అభివృద్ధికి దానం చేసింది. తాను కొన్న ప్లాటును (భూమి) ని పాఠశాలకే దానం చేసింది.

ప్రశ్న : ఏది శాశ్వతమైన, నిజమయిన మార్పుకు గురికాని తృప్తి? చర్చించాలి.

2) ఒకతను (భగీరత సాగర్) తన 12 సం॥ల బాల్యంలో, ఒక వృద్ధుడు ఒంటరిగా ఉంటూ చూచేవాళ్ళు లేక అనారోగ్యానికి గురై మరణిస్తే, అది చూచి చలించిపోయాడు. అలాంటివారిని ఆదుకోవాలని నిర్ణయించుకొన్నాడు. డాక్టరు కోర్సు చదివి డాక్టరు అయ్యాక, తన స్కూలు చదివేటపుడు క్లాస్‌మేట్ అయిన అమ్మాయి (ఆమె కూడా మెడిసిన్ చదివించి) ని పెళ్ళిచేసుకున్నాడు. అతను ఓ వృద్ధాశ్రమమును ప్రారంభించాడు. భార్యభర్తలు కలిసి వృద్ధులను, దీనులను, అనాధలను చేరదీసి వారికి సేవలు చేయుడము ప్రారంభించారు. పిల్లలు పుడితే సేవకు ఆటంకమవుతుందని సంతానానికి స్వస్తి చెప్పారు. 20 సంవత్సరాలుగా

తాము సంపాదించిన డబ్బును ఆశ్రమానికి ఖర్చు పెట్టారు. ఎందరో దాతలు ముందుకు వచ్చారు. వందల ఆశ్రమాలు అట్లాంటివి వేరే రాష్ట్రాల్లో ఏర్పడినవి. అలా ఆశ్రమసేవలో ఆ భార్య భర్తలు తృప్తి చెందారు.

ప్రశ్న : ఈ తృప్తి పరిపూర్ణమైందేనా, చర్చించాలి.

3) ఒకతను లారీలో కోతుల ఆహారాన్ని నింపుకొని అడవిలోకి వెళ్ళి కోతులకు వేస్తున్నాడు. వందల కోతులు ఎగబడి ఆహారాన్ని తింటున్నాయి. ఇది భూత యజ్ఞము. అలా అతను తృప్తి చెందుతున్నాడు.

ప్రశ్న: ఈ తృప్తి శాశ్వతమైందేనా ఇంకా ఏమైనా చేయాలా? చర్చించాలి.

4) ఒకతను ఆస్పత్రులకు వచ్చే బీద రోగుల వెంబడి వచ్చే సహాయకులకు ఉచిత ఆహారాన్ని అందిస్తూ తృప్తి చెందుతున్నాడు.

ప్రశ్న : ఇది శాశ్వత తృప్తియేనా, చర్చించాలి.

5) కొందరు దేవాలయాలు నిర్మించి ఉత్సవాలు జరుపుతూ ఆనందిస్తుంటారు. మానవ కర్తవ్యం ఇంతేనా, ఇంకా ఏమైనా ఉన్నదా?

6) కొందరు పూజలు, వ్రతాలు, ఉపవాసాలు చేస్తూ నియమబద్ధంగా వాటిని ఆచరిస్తారు. అన్నదానం చేస్తారు. మానవ కర్తవ్యానికి ఇది సరిపోతుందా?

7) ఇంకా ఎందరో దైవకార్యాలు, యజ్ఞాలు చేసి తృప్తి చెందుతున్నారు. పై కార్యాలు మనిషిని పవిత్రంగా (భగవద్గీత) మార్చడానికి మాత్రమే పనికొస్తాయి.

మోక్షం పొందడానికి ఈ ఫలితాలు సరిపోవు.

నల్లా నీళ్ళతో స్నానం చేసిన ఫలితం శుభ్రత.

చెరువులో స్నానం చేసిన ఫలితం శుభ్రత.

నదిలో స్నానంచేసిన ఫలితం శుభ్రత.

సముద్రంలో స్నానంచేసిన ఫలితం శుభ్రత.

దైవ కార్యాలు, దానధర్మాలు, యజ్ఞాలు ఎంత ఆర్భాటంగా చేసినా మనస్సు పవిత్రంగా మారడానికే. అయితే మోక్షం పొందడానికి ఏమి చేయాలి. **మోక్షం అంటే బంధంనుండి విడుదల.** బంధించే అంశాలు 1) అరిషడ్వర్గాలు (కామ, క్రోద, లోభ, మోహ, మద, మత్సరాలు) 2) వాసనా త్రయాలు, 3) త్రిగుణాలు మొదలయినవి.

పై వాటికి అతీతంగా మారడానికి చేయు ప్రయత్నమే యోగసాధన. దానికి గురువు మార్గదర్శకం, సత్సంగంలో పాల్గొనడం కావాలి.

24) మానస సరోవరం (3-2-2020)

మానస సరోవరంలో హంసలుంటాయి అవి నీళ్ళు కలిపిన పాలనుండి పాలను, నీళ్ళను వేరుచేస్తాయని విన్నాం. దీనివెనుక నున్న ఆధ్యాత్మిక సమాచారాన్ని తెలుసుకోవాలని ధ్యానంలోనికి వెళితే ఈ కింది సమాచారం తెలిసింది. మన శ్వాసలోని ఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసలు సోహం మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తాయి అదే హంస. ఆ శ్వాసలో మనస్సును జోడించినట్లయితే (చేర్చినట్లయితే) మానస సరోవరంలో హంస మాదిరి అవుతుంది. మన దేహం అంతట ఆత్మ చైతన్యం వ్యాపించి వుంటుంది. ఆ చైతన్యంతోనే దేహ వ్యవహారాలు జరుగుతాయి. మన శ్వాసలోని హంస, దేహం (నీరు) లోని చైతన్యం (పాలు) ను వేరుచేసి, ఆజ్ఞ చక్రం పైన బిందువుకి, పైనగల సహస్రారంలోనికి తీసికెళ్ళి సమాధి అనుభవం కలుగచేస్తుంది.

25) తేది 14-4-2020 మంగళవారం ఉ॥ 6-00 నుండి 10-00 గం॥లకు

నీలోని ఆత్మ చైతన్యం (ప్రాణశక్తి) ఇంద్రియాలను పనిచేయిస్తుంది. ఇంద్రియాలు బయటి ప్రపంచంలోని విషయభోగాలను అజ్ఞానంలో నున్న మనస్సు తనకు నచ్చినవి (ధర్మ+అధర్మ) లతో కూడినవి గ్రహించి చిత్తములో మాటల రూపంలో నిల్వచేసుకొని సందర్భానుసారంగా వాటిని మళ్ళీ మళ్ళీ

అనుభవిస్తూ చెడు ప్రారబ్దకర్మను ధృడం చేసుకొనుచున్నాడు. నచ్చని వాటిని తిరస్కరిస్తున్నాడు. తరువాతి జన్మలలో ఆ చెడు కర్మల వికారాలు నీకు శత్రు పుత్రుడు, శత్రు భార్య, శత్రు సోదరులు, శత్రు మిత్రుల రూపంలో నిన్నుద్ధరించుచున్నవి. నిన్ను బాధిస్తున్నవి. నీవు జ్ఞానులను గురువులను శరణువేడి జ్ఞానం సంపాదించున్నట్లయితే వివేక వైరాగ్యాలు కలిగి అజ్ఞానంలో నచ్చినవి, జ్ఞానంలో నచ్చవు. వాటిని మూటలుగట్టి చిత్తంలోంచి బయటకు పడవేయాలి. అజ్ఞానంలో నచ్చని భక్తి, సత్కర్మలు, జ్ఞానంలో నచ్చుతాయి. గనక వాటిని మూటలు గట్టి చిత్తంలో వేయి. ఈ జ్ఞాన వైరాగ్యములు నిన్ను పరమ ఆనందస్థితికి తీసుకవెళ్తాయి. నీవు మహాత్ముడవవుతావు. ఇతర మహాత్ములతో సంబందాలు ఏర్పడతాయి. పరమాత్ముని సాన్నిధ్యానికి వెళ్ళే అవకాశం దొరుకుతుంది.

జీవుడు ఉపాధికొననుండి నరుకుతూ వస్తాడు. యోగి ఆత్మ కొననుండి నరుకుతూ వస్తాడు.

26) తేది 02-12-2020 బుధవారం ఉ॥ 5-30 ని॥లకు

శీలం : సంగీతంలో ప్రవీణులైనవారు శీలం లేకుంటే (కామం+ శృంగార ఆసక్తి) ఆత్మ, పరమాత్మల దర్శనం పొందలేరు.

భక్తతుకారాం : భక్తి+శీలం+అభంగ రచన.

అన్నమాచార్యులు : భక్తి+శీలం+సంగీతం.
భక్తి, జ్ఞానమార్గాలలో ఉన్ననూ, శీలం లేకపోతే పతనమవుతారు.

1 ప్రశ్న: మనిషిలో శీలం ఎలా ఏర్పడుతుంది?

జవాబు :- గత జన్మలోని శీలం ఈ జన్మలో పునరావృతం అగుటవలన శీలంతో వ్యవహరిస్తాడు. లేదా సజ్జన సాంగత్యం, సత్సంగం వలన, స్వాధ్యాయం వలన శీలం ఏర్పడుతుంది.

2. ప్రశ్న: శీలం గలవాడు పతమయ్యే అవకాశం ఉందా?

జవాబు : శీలంగలవాడు పతమయ్యే అవకాశం ఉంది. కాని ఒకటవ జన్మలో శీలం ప్రసక్తిలేదు. అతడు ప్రపంచ ఆకర్షణలకు గురి అవుతున్నంత వరకు అతడు ఇంద్రియజ్ఞానం తప్ప ఆత్మజ్ఞానం లేనివాడు. అజ్ఞానంతో అతడు భోగాలనుభవిస్తూ పాప మార్గంలో నడిచి ప్రారబ్దకర్మను పెంచుకుంటున్నాడు. ఇలాంటివాళ్ళు తరువాత జన్మలో కొందరు పాప ఫలితంగా దుఃఖాలకు గురయి వాని విముక్తి కొరకై మార్గాన్వేషణ మొదలుపెడ్తారు. తీవ్ర వైరాగ్యమును పొంది ఆత్మశాంతి పొందుటకు మోక్షం పొందుటకు గురువును అన్వేషిస్తూ జీవిస్తున్నారు. వారికి పరమ గురువులు, గురువులను పంపి మార్గ దర్శనం చేసి త్రికరణ శుద్ధి సాధనలు చేయించి, శక్తి పాతం అనుగ్రహించి, కుండలిని జాగృతం చేయిస్తారు. ప్రజ్ఞ మేల్కొని జీవన్ముక్తుడై శీలమును పొంది సదా ఆత్మ ధ్యానంలో ఉంటూ శేష జీవితం గుడుపుతారు.

3. ప్రశ్న: శీలం గలవాని లక్షణాలేంటి?

జవాబు : ఎలాంటి ప్రలోభాలకు (స్త్రీ సుఖం, ధన లాభం, అధికార, ఉద్యోగ ప్రలోభాలకు) లొంగని వాడు.

27) తేది 26-1-2021 మంగళవారం ఉ॥ 4-30 ని॥లకు

నిశ్చయ జ్ఞానము :

పదిమందిలో ఇది నా చేయి అని చెప్పినపుడు నేను వేరు చేయి వేరు అని పదిమందికి మరియు నేను కు చెప్పేది నేనే. ఏకాంతంలో ఉన్నపుడు నేనుకు ఒక్కనికి మాత్రమే నేను చెపుతున్నాను. అనగా (I am the book and I am the reader) ఇది నిశ్చయ జ్ఞానము (Deciding Power). ఈ నిర్ణయాత్మక జ్ఞానము మనకు చిన్నపుడు తల్లిదండ్రుల ద్వారా, బంధువుల ద్వారా, పాఠశాలకు వెళ్ళినపుడు ఉపాధ్యాయుల ద్వారా, సమాజము ద్వారా,

పుస్తక జ్ఞానము ద్వారా, ఆధ్యాత్మిక గురువు ద్వారా అనుభవము ద్వారా లభిస్తుంది.

ప్రతి చిన్న పనిని మరియు పెద్ద పనిని ఈ నిశ్చయ జ్ఞానముతోనే నిశ్చయిస్తూ చేస్తుంటాము. కాని విషయము మన దృష్టిలో ఉండదు. ఈ నిశ్చయ జ్ఞానములో త్రిగుణాలు పాల్గొంటాయి. అరిషడ్ వర్గాలయిన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు మనపై దాడి చేసినపుడు సత్వగుణ నిశ్చయాత్మక జ్ఞానము మనను శతృవులయిన అరిషడ్ వర్గాలనుండి గెలిపిస్తుంది. కాని రజో తమో గుణ నిశ్చయ జ్ఞానము మనను శత్రువు (అరిషడ్వర్గాలు) లతో జోడించేస్తాయి. అప్పుడు మనం పతనమవుతాము, కష్టాలకు గురి అవుతాము. సద్గురువు నాశ్రయించినపుడు వారి శక్తిపాత దీక్షవలన కుండలినీ శక్తి జాగృతమై ప్రజ్ఞ మేలుకున్నపుడు ప్రజ్ఞానమే నిశ్చయ జ్ఞానమవుతుంది. అపుడు ప్రజ్ఞానము నీ జీవిత విధానాన్ని మోక్షము పొందే దిశలో సాగునట్లుగా నిశ్చయిస్తుంది.

28) తేది 18-02-2021, గురువారం ఉ॥ 6-30 ని॥లకు

పరమశాంతి :

ఈ సత్సంగ విచారణలు, స్వాధ్యాయాలు, సాధనలు ఎంతవరకు కొనసాగించాలి. మనస్సు ఆత్మయందు నిలకడ అయి పరమశాంతిని పొందేవరకు. ప్రతి మనిషి తన మనస్సును ప్రాపంచిక వస్తువుల (ధనం, వ్యాపారం, ఉద్యోగం, భార్య, కొడుకులు, కూతుర్లు, భూమి, అధికారం మొ॥నవి) మీద నిలకడ చేసి శాంతిని పొందాలని ప్రయత్నిస్తాడు. కాని ఆ వస్తువులు చంచలమైనవి కనుక వాటిమీద ఉన్న మనస్సు కూడా చంచలమై అశాంతిని పొందుతాడు. మనస్సును ఆత్మలక్షణాలు మరియు ఆత్మ పై నిలిపినట్లయితే (ఆత్మ స్థిరమైంది చంచలము కానిది కనుక) మనిషి పరమశాంతిని పొందుతాడు. అదే “ఆఖరి జన్మ” అవుతుంది.

21. 108 పుష్పములతో దేవతార్చన

పండుగల సంధర్భంగా సంబంధిత దేవతలను, ఆ దేవతల 1. బీజ మంత్రము, 2. గాయత్రి మంత్రము, 3. మహామంత్రములను పఠిస్తూ, ప్రతి మూడు మంత్రములకు ఒక పుష్పాన్ని వేస్తూ 108 పుష్పాలతో పూజించుట వలన మనకు త్రికరణ శుద్ధి లభిస్తుంది.

దేవతల "త్రి" మంత్రాల వివరాలు క్రింద పేర్కొనబడినాయి.

1. ఉగాది పర్వదినము - కాళిమాత పూజ (చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి)

బీజ మంత్రము : ఓం శ్రీ కాళికాయాయి నమః

గాయత్రి మంత్రము : ఓం కాళికాయాయిచ విద్మహే। స్మశాన వాసిన్యాయి ధీమహి। తన్నో అఘోర ప్రచోదయాత్॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ చండీ సప్తశతీ ప్రథమ చరిత్రస్య। బ్రహ్మఋషి: గాయత్రీ చందః శ్రీ మహాకాళీ దేవతా। క్రీం బీజం। అగ్నిస్సత్వం । ధర్మార్థే జపే వినియోగః॥

2. శ్రీరామ నవమి-శ్రీరాముని పూజ (చైత్ర శుద్ధ నవమి)

బీజ మంత్రము : ఓం శ్రీరామ శరణం మమః

గాయత్రి మంత్రము : ఓం దశరథాయ విద్మహే। సీతా వల్లభాయ ధీమహి। తన్నో రామ ప్రచోదయాత్॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ రామచంద్ర అష్టాక్షర మహా మంత్రస్య బ్రహ్మఋషి, గాయత్రి చందః, శ్రీం బీజం, మనస్ శక్తి, శ్రీరామేతి కీలం, మమాభీష్ట జపే వినియోగః॥

3. శ్రీ హనుమాన్ జయంతి–శ్రీ అంజనేయపూజ (చైత్ర శుద్ధ పౌర్ణమి)

బీజ మంత్రము : ఓం శ్రీ హనుమతే నమః

గాయత్రీ మంత్రము : ఓం ఆంజనేయాయ విద్మహే। వాయుపుత్రాయ ధీమహి। తన్నో హనుమ ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ స్వప్నాంజనేయ మహా మంత్రస్య। బ్రహ్మఋషి, గాయత్రి చందః, ఓం బీజం, స్వాహా శక్తిః । హ్రీం కీలకం మమస్వప్న శ్రీ హనుమద్దేవతా ప్రసాదేన। కాలత్రయ భూత భవిష్యత్ వర్తమానేన సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః॥

4. శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి గారి ఆరాధన (వైశాఖ శుద్ధ దశమి)

బీజ మంత్రము : ఓం హ్రీం క్లీం శ్రీం శివాయ బ్రహ్మణే నమః॥

గాయత్రీ మంత్రము : ఓం వీర నారాయణాయ విద్మహే। విరాట్ పురుషాయ ధీమహి। తన్నో వీరబ్రహ్మ ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ స్తోత్ర మహా మంత్రస్య। సిద్ధయోగీశ్వర ఋషిః, పంక్తిచ్ఛందః ॥ పరంజ్యోతి స్వరూపిణి । ఓం బీజం, హ్రీం శక్తిః । హ్రూం కీలకం । మమ ధర్మార్థ ఐశ్వర్య కామమోక్ష। పంచవిధ ఫలపురుషార్థ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః ॥

5. గురు పౌర్ణమి– గురుపూజార్చన (ఆషాఢ పౌర్ణమి)

బీజ మంత్రము : ఓం గురుదేవాయ నమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం గురుదేవాయ విద్మహే। పరబ్రహ్మణే ధీమహి। తన్నో గురు ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ గురు తారక మహా మంత్రస్య। పరబ్రహ్మ ఋషిః గాయత్రి చందః ॥ శ్రీ గురు పరమాత్మ దేవతా, హం బీజం సః శక్తిః । సోహం కీలకం । మమశ్రీ గురుకృపా ప్రసాద సిద్ధర్థ్యే, జపే వినియోగః ॥

6. నాగుల చవితి – నాగదేవత పూజ (శ్రావణ శుద్ధ చవితి)

నాగదేవతా మూల మంత్రము :

ఓం హ్రీం క్లీం ఈశ్వరీ జగన్మాత నాగదేవీ నమః॥

నాగరాజు ధ్యాన శ్లోకం :

ఓం నమస్తే దేవదేవేశ నమస్తే ధరణీదర।
నమస్తే సర్వ నాగేంద్ర ఆదిశేష నమస్తుతే ॥

నాగరాజు ప్రార్థన :

అనంతం, వాసుకిం, శేషం, పద్మనాభం, కంబలం
శంఖపాంచాలం, ధృతరాష్ట్రకం, తక్షకం, కాళీయాం,
తధా ఏతాని నవనామాని నాగాంచ మహాత్మాణం.

7. వినాయక చవితి–శ్రీ వినాయక పూజ (భాద్రపద శుద్ధ చవితి)

బీజ మంత్రము : ఓం శ్రీ గణేషాయ నమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం ఏకదంతాయ విద్మహే। వక్రతుండాయ ధీమహి। తన్నో దంతి ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ మహాగణపతి మహా మంత్రస్య। దుర్వాస ఋషిః అనుష్టుప్ చందః ॥ గణపతిర్దేవతా। గం బీజం। హ్రీం శక్తిః స్వాహా కీలకమ్ । సర్వాభీష్ట సిద్ధర్థ్యే జపే వినియోగః ॥

8. దీపావళి–మహాలక్ష్మీపూజ (ఆశ్వీయుజ అమావాస్య)

బీజ మంత్రము : ఓం మహాలక్ష్మీ ఆయి నమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం మహాదేవీ ఆయిచ విద్మహే। విష్ణు పత్ని ఆయిచ ధీమహి। తన్నో లక్ష్మీ ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ మహాలక్ష్మీ మహా మంత్రస్య। ఆగస్త్య ఋషిః జగతి చందః ॥ శ్రీం బీజం। శ్రీమహాలక్ష్మీ దేవతా। క్లీం శక్తిః బ్లూం కీలకమ్ । శ్రీ మహాలక్ష్మీ ప్రీత్యర్థే। శ్రీమహాలక్ష్మీ ప్రసాద సిద్ధర్థ్యే జపే వినియోగః ॥

9. శ్రీసుబ్రహ్మణ్య పూజ (మార్గశిర శుద్ధ షష్ఠి)

బీజ మంత్రము : ఓం సుబ్రహ్మణ్య స్వామియే నమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం షణ్ముఖాయ విద్మహే। మహాసేనాయ ధీమహి। తన్నో షష్ఠి ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ సుబ్రహ్మణ్య మహామంత్రస్య। ఆగస్త్య భగవాన్ ఋషిః అనుష్టుప్ చందః ॥ శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యో దేవతా। సౌం బీజం। ఓం శక్తిః శరవణ భవాయేతి కీలకమ్ । శ్రీ శత్రునిఘాదన ద్వారా సకల శ్రేయోభివృద్ధర్థే జపే వినియోగః ॥

10. శ్రీ దత్తాత్రేయార్చన (మార్గశిర పౌర్ణమి)

బీజ మంత్రము : ఓం ద్రాం దత్తాత్రేయ నమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం దత్తాత్రేయ విద్మహే। అత్రిపుత్రాయ ధీమహి। తన్నో దత్త ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ దత్తాత్రేయ మహా మంత్రస్య। సదాశివ ఋషిః, అనుష్టుప్ చందః, దత్తాత్రేయ దేవత, ద్రాం బీజం, నమః ఇతి శక్తిః, దత్తాత్రేయాయేతి కీలకమ్ । జపే వినియోగః ॥

11. సంక్రాంతి – శ్రీ సూర్యదేవార్చన (పుష్య శుద్ధ తదియ)

బీజ మంత్రము : ఓం ఆదిత్యాయ నమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం ప్రభాకరాయ విద్మహే। దివాకరాయ ధీమహి। తన్నో సూర్య ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ భగవదాదిత్య స్తోత్రమహా మంత్రస్య। ఆగస్త్య ఋషిః, అనుష్టుప్ చందః, సూర్య నారాయణో దేవతా, సూం బీజం, యం శక్తిః, మం కీలకమ్ । శ్రీ ఆదిత్య ప్రసాద సిద్ధర్థే జపే వినియోగః ॥

12. మహా శివరాత్రి–శివార్చన (మాఘ చతుర్థి)

బీజ మంత్రము : ఓం నమః శివాయ॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం తత్పురుషాయ విద్మహే। మహాదేవాయ ధీమహి। తన్నో రుద్ర ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ శివపంచాక్షరీ మహా మంత్రస్య। వామదేవో ఋషిః పంక్తి చందః, ఈశానో వామదేవో దేవతా, ఓం బీజం, నమః శక్తిః, శివాయతి కీలకమ్ జపే వినియోగః ॥

13. శ్రీ వీరభద్రస్వామి వారి అర్చన (ఫాల్గుణ బహుళ పంచమి)

బీజ మంత్రము : ఓం శ్రీ వీరభద్రాయ నమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం తత్పురుషాయ విద్మహే। అహంకార నిర్మూలనాయ ధీమహి। తన్నో వీరభద్ర ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ వీరభద్ర మహా మంత్రస్య। వామదేవ ఋషిః, పంక్తి చందః, శ్రీ వీరభద్రేశ్వరో దేవతా, ఖేం బీజం, ఫట్ శక్తిః, స్వాహేతి కీలకమ్। శ్రీ వీరభద్రేశ్వర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే, జపే వినియోగః ॥

14. శ్రీ శనైశ్చర పూజ (శని త్రయోదశి)

శ్లో॥ ఓం ఆదిత్యాయచ సోమాయ మంగళాయ బుధాయచ।
గురు శుక్ర శనిభ్యశ్చ రాహవే కేతవే నమః॥

బీజ మంత్రము : ఓం ఖ్రాం శనైశ్చరాయనమః॥

గాయత్రి మంత్రము : ఓం శనైశ్చరాయ విద్మహే। యమాగ్రజాయ ధీమహి। తన్నో మన్ద ప్రచోదయాత్ ॥

మహామంత్రము : ఓం అస్యశ్రీ శనైశ్చరస్తోత్ర మహా మంత్రస్య। కశ్యప ఋషిః, అనుష్టుప్ చందః, శం బీజం, సం శక్తి, మం కీలకం। మమ సకల పీడా పరిహారార్థే జపే వినియోగః ॥

దివ్య సందేశములు

1. గురువును అనుసరించుట

నీతి, నిజాయతి కలిగియుండి త్రికరణ శుద్ధి సాధించి సుఖములను త్యాగముచేసి, కఠిన నియమాలు పాటించి సాధన చేసినవారికి ఆత్మ చైతన్య (ఆత్మశక్తి) లేదా ఆత్మ ప్రకాశం కలుగుతుంది, సిద్ధులు లభిస్తాయి.

ఎన్నో జన్మలలో చేసిన సత్కర్మలవలన జీవన్ముక్తుడై యోగ్యత, శ్రేష్ఠతను సంపాదిస్తాడు కాని నిర్వాణి కాలేడు. కాని అది అతనిని నిర్వాణ రహస్యాన్ని ఉపదేశించే గురువు వద్దకు వెళ్ళుటకు మార్గ నిర్దేశం చేస్తుంది. ఆ గురువు మాత్రమే అతనిని లక్ష్యాన్ని చేరుటకు సహాయ పడగలడు.

మోక్షమును పొందగోరు వారు దానికి దారి చూపే గ్రంథములను, ఉపనిషత్తులను చదవాలి. అంతిమ సత్యాన్ని (Ultimate truth) బ్రహ్మనిష్ఠ గల గురు ఉపదేశం (Initiation) ద్వారానే తెలియజేయబడుతుంది. మరియు ఆ గురువు ద్వారానే పరమ సత్యాన్ని చేరుకోగలడు.

2. నిర్వాణం గురించి

అజ్ఞానంలో ఉండి చనిపోయిన వ్యక్తి తిరిగి జన్మించాలి. అతనిలోని త్రిపుటి నశించి పరిపూర్ణ విజ్ఞాని అయ్యేంతవరకు జనన మరణాల చక్రంలో తిరుగుతూనే ఉండాలి. తనలోని శత్రువులైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సర్యాలను పూర్తిగా నాశనం చేయాలి. రూపమున్న ప్రతి వస్తువు, ప్రతి వ్యక్తి కొంత కాలానికి నాశనమయ్యేదే లేదా మార్పుకు గురయ్యేదే కాని మాయా ప్రభావంచేత అవి శాశ్వతమైనవిగా భ్రమ కలిగిస్తాయి. వ్యక్తి జీవితంలోని శ్రేష్ఠత (Merits), నీచత్వం (Demerits) లను బట్టి ఉత్తమ, నీచ జన్మలు కలుగుతాయి. నిర్వాణమనగా దేహం లేనిది, రూపము లేనిది, మన ఆలోచనలకు అందనిది, కనబడనిది, విభజించ వీలుగానిది, మొదలు చివరలు లేనిది, అంతటా నిండి ఉన్నది.

నూతనంగా శిష్యునిగా ప్రమాణం చేసినవాడు, పరిశీలన కాలంలో ఉన్నవాడు (Probationer) తనలో దాగి వున్న దోషాలు, దురాభ్యాసాలు లేదా అణగి వున్న కోరికలు, మంచివి, చెడువి, ఇంకా ఏవైనా మొదలగువాటిని అన్నింటిని బయటికి విసిరేస్తాడు. ఆ శిష్యునిలో ఒక శక్తి ఏర్పడుతుంది. (Five minutes thought may undo the work of Five years)

3. తథాగతుడు (Reincarnation of Buddha)

తథాగతుడు అనగా తన పూర్వీకుల మార్గాన్ని అనుసరించువాడు. ఒక జ్ఞాని చాలాకాలంగా భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు చదువుచూ ధ్యానంచేస్తూ సద్గురువుల నుండి ఉపదేశాలు పొందుతూ కఠినమైన సాధనలు చేస్తూ పరిపూర్ణస్థితిని పొందుతాడు (Buddha Hood). బోధిసత్వుడు తన వ్యక్తిగత ప్రయత్నం వల్లను సద్గుణాల (Merits) వల్లను బుద్ధుడుగాను, నిర్వాణిగాను అయ్యాడు. గత జన్మలలో ఉత్తమ జ్ఞాన జీవితం గడపడంవలన అతనికి కొత్త జన్మలో కానుకగా నిరాకార జ్ఞానం (Abstract), ప్రజ్ఞానములు ఇవ్వబడుతాయి. విపశ్చన ధ్యానం, అనగా ధ్యానంలో ప్రాపంచిక ఆలోచనలు అతనిలోనికి రాకుండా ధ్యానం చేయడం. ఈ ధ్యానం ద్వారా అతనిలో అతనికి అతీతమైన తత్వజ్ఞానం మరియు అద్భుత సత్యాలు గోచరం అవుతాయి. నాలుగు డిగ్రీల ధ్యానం (The four degrees of contemplation) లభిస్తే అతనికి నేను అనే తత్వం నుండి ముక్తి (విడుదల) లభిస్తుంది. దీనివలన తన ఆత్మ విశ్వాత్మలో లీనం అవుతుంది. అతనిలో నిక్షిప్తమయివున్న శక్తులు ప్రకటితమవుతాయి (మేలుకుంటాయి). అదృశ్యంగా ఉన్న రహస్యాలు ప్రకటితమవుతాయి. దానితో ఆ యోగ రహస్యాలను దర్శించి దార్శనికుడు (Seer) అవుతాడు. లోకోత్తర ధర్మాలు (Mystic world of Mantra, the highest world of Causes) అతనికి తెలుస్తాయి (known to him).

విశ్వ ప్రార్థన

ఓ । పూజ్య ప్రభూ । క్షమా పరిపూర్ణ । ప్రేమమయా ।
నీకు నమస్కృతులు, సాష్టాంగ ప్రణామములు.
నీవు సచ్చిదానందుడవు, సర్వాంతర్యామివి,
సర్వ శక్తి మయుడవు, సర్వజ్ఞుడవు
సర్వజీవ హృదయాంతర్వాసివి.
కరుణార్ద్ర హృదయము, సమ దృష్టి, స్థిర మనస్సు,
భక్తి, విశ్వాస, జ్ఞానములు మాకు ప్రసాదింపుము.
ఆకర్షణ లణగద్రొక్కి చిత్తవృత్తుల నరికట్టుటకు
మాకు వలయు ఆంతరాధ్యాత్మిక శక్తి నొసంగుము.
కామ, లోభ, ద్వేషముల బారినుండి మమ్ము తప్పింపుము.
మా హృదయ ఫలకములను సద్గుణములతో నింపివేయుము.
ఈ సర్వనామ రూపములలో నిన్ను తిలకింపనిమ్ము.
ఈ సర్వనామ రూపములలో నిన్ను సేవింపనిమ్ము.
నిన్ను సదా స్మరించుకొననిమ్ము.
నీ లీలలు సదా గానము చేయనిమ్ము.
నీ నామము సదా మా పెదిమలపై నుండనిమ్ము.
నీలో సదా మమ్ము వసింపనిమ్ము.

గ్రంథ ప్రచురణకు సహకరించిన దాతలు

1. **శ్రీ పెద్దోటి క్రిష్ణాగౌడ్** రూ॥ 21,000/-
   రిటైర్డ్ ఎస్.ఎ., అడల్ట్ ఎడ్యుకేషన్, సంగారెడ్డి
2. **శ్రీ గడీల లక్ష్మీనారాయణ** రూ॥ 13,800/-
   రిటైర్డ్ ఇంజనీరు, సదాశివపేట.
3. **శ్రీ వి. వీరన్న** రూ॥ 10,000/-
   రిటైర్డ్ ఎం.ఆర్.ఓ. సదాశివపేట
4. **శ్రీ దండె మధుసూదన్‌రావు** రూ॥ 10,000/-
   ఆఫీసు మేనేజరు, పశుసంవర్ధకశాఖ, సదాశివపేట
5. **శ్రీ మర్పల్లి చంద్రశేఖర్** రూ॥ 10,000/-
   కిరాణా మర్చంట్, సదాశివపేట.
6. **శ్రీ వి.జి. పరమేశ్వర్** రూ॥ 5,011/-
   ఎస్.ఎ., విద్యుత్ శాఖ, సదాశివపేట
7. **శ్రీ సంకూరి శివకుమార్** రూ॥ 5,010/-
   ఆపరేటర్, సదాశివపేట.
8. **శ్రీ శివరామ్‌సింగ్** రూ॥ 4,500/-
   రిటైర్డ్ డిప్యూటి తహసీల్దారు, సదాశివపేట
9. **శ్రీ వస్కరి అంజప్ప** రూ॥ 2,011/-
   సదాశివపేట, జి॥ సంగారెడ్డి.
10. **శ్రీ పట్లోళ్ళ కిష్టారెడ్డి** రూ॥ 1,000/-
    వనంపల్లి, జి॥ వికారాబాద్.